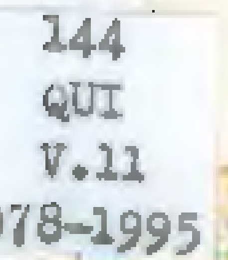
OBRAS
DE
ISMAEL QUILES S. J.



QUÉ ES EL YOGA

FILOSOFÍA, MÍSTICA Y TÉCNICA YOGAS

Tercera edición





EDICIONES *Depalma* BUENOS AIRES

QUÉ ES EL YOGA

OBRAS DE

ISMAEL QUILES, S. J.

Vol. 1. — ANTROPOLOGÍA FILOSÓFICA IN-SISTENCIAL (1978).
1. Más allá del existencialismo (Filosofía in-sistencial).
2. Tres lecciones de metafísica in-sistencial.
3. La esencia del hombre.

Vol. 2. — LA PERSONA HUMANA (1980).
Fundamentos psicológicos y metafísicos.
Aplicaciones sociales.

Vol. 3. — INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA (1983).

Vol. 4. — FILOSOFÍA Y RELIGIÓN (1985).
1. Filosofía de la religión.
2. Filosofía del cristianismo.

Vol. 5. — FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN PERSONALISTA (1981).

Vol. 6. — FILOSOFÍA Y VIDA (1983).
1. Filosofar y vivir (Esencia de la filosofía).
2. ¿Qué es la filosofía?
3. Ciencia, filosofía y religión.
4. Clasificación y coordinación de las ciencias.

Vol. 7. — PERSONA, LIBERTAD Y CULTURA (1984).
I. Libertad y cultura.
II. Persona y sociedad, hoy.
III. Libertad de enseñanza y enseñanza religiosa.
IV. La libertad intelectual del filósofo católico.
V. Los católicos y la Unesco.
VI. Universidad y cultura en Latinoamérica.
VII. Autocrítica de la educación norteamericana.

Vol. 8. — QUÉ ES EL CATOLICISMO (1985).
1. Qué es el catolicismo.
2. El catolicismo en la Argentina, hoy.
3. Estudios varios.

Vol. 9. — ARISTÓTELES (1986).
Vida, escritos y doctrina.

Vol. 10. — PLOTINO (1987).
El alma, la belleza y la contemplación.

Vol. 11. — QUÉ ES EL YOGA (1987).

OBRAS DE

ISMAEL QUILES, S. J.

11

QUÉ ES EL YOGA

FILOSOFIA, MISTICA Y TECNICA YOGAS

Tercera edición



EDICIONES Depalma BUENOS AIRES
1987



ISBN 950-14-0009-3 (ob. compl.)
ISBN 950-14-0379-3 (vol. 11)



EDICIONES Depalma BUENOS AIRES

Talcahuano 494

ADVERTENCIA

El objeto de este libro es dar una idea global, pero lo más precisa posible, del conjunto de principios, prácticas y fenómenos del yoga, que despierta, por una parte, tanta curiosidad, debida al ambiente misterioso de que siempre se halla rodeado, y, por otra, crea frecuentemente no pocas confusiones.

Se trata, pues, de presentar una exposición basada en las doctrinas tradicionales del yoga oriental, pero con un análisis, lo más objetivo posible, de los principios y de los fenómenos atribuídos al yoga. Para ello tenemos en cuenta las enseñanzas tradicionales, las experiencias vivas que hemos podido apreciar en nuestro trato con los maestros yogas del Oriente y los estudios científicos realizados últimamente en varios centros occidentales.

El otro aspecto exigido por una exposición del yoga dirigida al Occidente es la valoración de aquél desde el punto de vista filosófico, religioso y místico. Sobre todo, muchos católicos han tenido inquietudes acerca de la naturaleza del yoga y su práctica.

A satisfacer estas inquietudes, tanto científicas como religiosas, se destina la síntesis de la doctrina y práctica yoga que ahora ofrecemos.

Este libro tuvo su origen en una serie de artículos publicados para el gran público en un diario de Buenos Aires. Pero ahora hemos ampliado aquel material con mayor información en varios temas que no podían tratarse más a fondo en una exposición periodística. Hemos agregado un

Apéndice, *para exponer más detenidamente algunas técnicas de gimnasia y concentración, dedicadas a quienes deseen iniciarse en el yoga sin maestro.*

Asimismo, completamos el texto con una bibliografía básica, que pueda ser guía de lectura para los interesados

ÍNDICE

PRÓLOGO

El ideal de la liberación

La eterna búsqueda de la Humanidad se ha dirigido hacia el ideal de la "liberación" de la angustia y las limitaciones con que el hombre tiene que luchar en todo momento de su existencia. La maravillosa luminosidad de la vida aparece continuamente quebrada por las tinieblas, y a veces por la noche oscura del sufrimiento corporal, del sufrimiento más duro todavía, el del alma; dudas, insatisfacción, angustia, desesperación.. Todos tenemos conciencia de que no alcanzamos la perfecta felicidad y todos la deseamos incoerciblemente. Las limitaciones que nos impiden alcanzarla son, justamente, las que deseamos suprimir. Soñamos siempre en alcanzar algún día la "liberación" de todas aquellas trabas que nos impiden la realización de nuestras aspiraciones de plenitud y de felicidad.

Por eso, no es extraño que a través de la historia de la humanidad todas las filosofías y, más aún, todas las religiones hayan tenido como meta la "liberación" total y definitiva del hombre. Ha sido una fórmula mágica. En el Oriente la cultura varias veces milenaria del Tao aspira al ideal del hombre liberado de las limitaciones del tiempo y del espacio, de la ignorancia y de las angustias espirituales, para elevarse serenamente hacia la visión y la existencia de un estado absoluto, en el que al hombre no lo afectan las limitaciones transitorias de la existencia.

La misma solución buscó después al pie del Himalaya la tradición del yoga y del hinduísmo. Los textos son clásicos y explícitos: las condiciones materiales de la existencia humana, la ignorancia proveniente de esas condiciones y la continua perturbación interior del alma le impiden a ésta actuar de acuerdo con su naturaleza. El ideal nuevamente es la "liberación" de todos estos impedimentos que esclavizan el alma y le quitan su poder, su plena felicidad y su dignidad divina. El asceta yoga o hindú busca ya la "liberación en vida" (*jivanmukti*).

El budismo ofrece otra vez la "liberación" de la angustia esencial de la existencia humana. Buda promete la "liberación" definitiva, el Nirvana, cortando los vínculos, es decir, "liberando" de todo cuanto ata al hombre a esta existencia transitoria y angustiosa. El ya "liberado", según Buda, ya no está sujeto a la angustia de la existencia.

El judaísmo es también ante todo una religión de salvación. La promesa del Redentor, del Salvador que liberará al hombre del pecado, retornándole la dignidad de hijo de Dios, y que salvará al pueblo de la esclavitud, otorgándole la libertad y el poder sobre todos sus enemigos, es la estrella que guió al pueblo judío a través del desierto de la existencia individual y colectiva. Los salmos y los profetas tienen todo su sentido en la promesa y la esperanza del Mesías, el Salvador, el Libertador.

La idea de "liberación" ha sido también la dominante en la filosofía griega. El ideal del sabio griego, desde Sócrates a los estoicos y a los neoplatónicos, es el de alcanzar un estado de ánimo que sitúe al hombre más allá de cuanto en esta existencia puede angustiarlo y limitarlo. "El sabio llegará a dominar a los astros"; la frase significa que nada puede afectar al sabio en su existencia porque ha llegado a la paz interior, a la felicidad y a la "liberación" de cuantas angustias sufre el hombre común.

Y el cristianismo asume el ideal de la liberación interior de cada hombre y de toda la humanidad. Liberación ante todo del pecado, que lo separaba de Dios; y liberación por la adopción y elevación del hombre a una dignidad sobrenatural que le hace participar de la perfección y felicidad divina. Tal es la promesa de Cristo, tal es el Evangelio, la buena nueva. Cristo, como dice San Pablo, nos ha liberado con esta libertad. El santo cristiano alcanza ya en esta vida una felicidad inefable, una serenidad, un dominio, es decir, "señorío" de sí, de su vida interior; en otras palabras, una liberación de la angustia que afecta al hombre común.

Los filósofos, los sabios y los fundadores de religiones al ofrecer el ideal de liberación han señalado también "el camino", es decir, las prácticas que el hombre debe realizar, los mandamientos que debe cumplir, las purificaciones interiores e incluso la ascética corporal a que debe sujetarse.

Por qué el yoga

Con mucha frecuencia nos han preguntado por qué hemos dedicado especial atención al yoga, ocupándonos de su filosofía, de su mística, y aun de sus técnicas corporales. Podría parecer, efectivamente, que estamos avalando o convalidando no pocas de las instituciones que bajo la etiqueta del yoga están explotando el esnobismo, la superficialidad y la credulidad populares, ofreciendo curaciones milagrosas, poderes supranormales y técnicas misteriosas para la salud, la belleza, la felicidad, etc.

Sin embargo, estos abusos reales, que contribuyen no poco al descrédito de las filosofías y de las religiones orientales en Occidente, están lejos de reflejar la verdadera realidad, las verdaderas enseñanzas y el espíritu de la filosofía y de la mística yoga. Los occidentales debemos pensar que

ni en filosofía, ni en arte, ni en las demás manifestaciones del espíritu, incluso en la religión, hemos expresado todas las modalidades y todas las posibilidades humanas. Las culturas milenarias del Oriente han tenido muy serias expresiones del espíritu y de la vida humana, desde las obras de arte que nos han legado, hasta los monumentos religiosos que constituyen un tesoro de toda la humanidad.

La Iglesia Católica siempre ha reconocido el valor religioso, dondequiera se ha manifestado, porque, cuando es auténtico, refleja "un destello de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres". Los católicos creemos que Jesucristo no vino a negar lo que había de valioso en las religiones anteriores o futuras, sino a ofrecer una salvación sobrenatural, que coronase con creces lo que en el fondo están buscando todas las religiones.

El Concilio Vaticano II ha explicado este pensamiento en su "Declaración sobre las relaciones de la Iglesia con las religiones no cristianas". Y particularmente acerca del hinduísmo y del budismo, íntimamente ligados a las doctrinas y prácticas yogas, ha reconocido el valor de su religiosidad, tanto de su ascética como de su mística.

No podemos menos de trascribir el texto de la declaración conciliar, porque es elocuente y precisa:

"Así, en el hinduísmo, los hombres investigan el Misterio Divino y lo expresan mediante la inagotable fecundidad de los mitos y con los penetrantes esfuerzos de la filosofía, y buscan la liberación de las angustias de nuestra condición, ya sea mediante las modalidades de la vida ascética, ya sea a través de profunda meditación, ya sea buscando refugio en Dios con amor y confianza. En el budismo, según sus varias formas, se reconoce la insuficiencia radical de este mundo mudable y se enseña el camino por el que los hombres, con espíritu devoto y confiado, puedan adquirir, ya sea el estado de perfecta liberación, ya sea la

suprema iluminación, por sus propios esfuerzos, o apoyados en un auxilio superior" (Declaración *Nostra Aetate*, n. 2).

Con ello el Concilio está muy lejos de consagrar un relativismo religioso. Porque es justo que, por una parte, reconozca todo lo que hay de valioso en las religiones no cristianas. Pero, por otra, señala que la Iglesia Católica "anuncia y tiene la obligación de anunciar constantemente a Cristo, que es *el Camino, la Verdad y la Vida* (Juan, 14, 6), en quien los hombres encuentran la plenitud de la vida religiosa y en quien Dios reconcilió consigo todas las cosas" (ibíd.). La particularidad, pues, del Cristianismo, como la religión revelada por Cristo para todos los hombres, no queda suprimida por el hecho de reconocer todo lo que hay de verdadero y santo en las otras religiones y en todo hombre que busca sinceramente la Verdad.

Y tal es el caso de las doctrinas y de las prácticas yogas, cuando se las estudia en sus fuentes auténticas. Han sido inspiradas por una sincera búsqueda de la realización del hombre, de su "liberación", de la conquista de su paz interior y de la unión con el Absoluto, con Dios; una comunión con Dios, quien a su vez es el principio trascendente que une a todos los hombres entre sí y con el universo.

¿Cuál es el arte del yoga?

Si queremos ahora señalar el aporte específico del yoga, lo que, por así decirlo, agrega a la ascética y a la mística cristiana, creemos que consiste en un mayor desarrollo de "ciertas técnicas" de concentración mental y en un mayor recurso de la utilización del cuerpo para que éste contribuya mejor a la realización de la liberación del espíritu. El desarrollo del cuidado corporal, de las asanas o posición del cuerpo, es decir, la mal llamada gimnasia yoga, dirigida, en último término, a un mayor control y autodominio

del espíritu, ha sido más amplio y más minucioso en la tradición yoga que en la tradición cristiana. No conocemos en los tratados de ascética cristiana tanto recurrir a los ejercicios corporales en orden a la unión espiritual como se practica en la ascética yoga. Particularmente la práctica y el estudio de la respiración (pranayama) ha sido más desarrollado en el yoga que en ninguna otra escuela filosófica o religiosa que nosotros conozcamos.

Creemos que éste es un aporte que interesa a todo hombre, a todo el que quiere desarrollar la vida humana integral y en especial la vida interior, la vida espiritual y la vida religiosa. Por lo demás, la moral y la mística yoga son de una elevación y autenticidad innegables, como lo ha reconocido, respecto del hinduísmo y del budismo, el mismo Concilio Vaticano II, en el texto antes citado.

EL APORTE SOBRENATURAL DEL CRISTIANISMO

Pero este reconocimiento de los valores del yoga, cuando se estudia y se practica en sus fuentes y con seriedad, no disminuye, en lo más mínimo, el valor propio de la ascética y de la mística cristiana. Si éstas no han recurrido tanto a ciertas técnicas corporales, en cambio han desarrollado las espirituales con una profundidad y una originalidad propia que les da en este aspecto clara ventaja sobre el horizonte en que se mueve la doctrina yoga. Ello se debe al valor sobrenatural del cristianismo. En efecto, la ascética y la mística cristiana dan una seguridad interior más precisa, apoyada en la concepción cristiana del hombre, ofrecida por la revelación sobrenatural; además se pone el acento con mayor énfasis en la unión "personal" del alma con Cristo, y, a través de Cristo, con Dios. Ello ha permitido la presencia de una mayor afectividad, de una mayor devoción y sentimiento espiritual en la ascética y en la

mística cristiana. Podríamos decir que ésta ha desarrollado más que ninguna escuela oriental el camino del bakti yoga, es decir, del yoga de la devoción. El amor es, ante todo, un encuentro de persona a persona y por ello el cristianismo es religión de amor.

No es que se haya descuidado el recurrir a ciertas técnicas corporales y a ciertas técnicas mentales. Hay numerosos tratados católicos de ascética que minuciosamente se han ocupado también de aprovechar los recursos del cuerpo y del alma para dirigir mejor ésta hacia Dios y para dar a ésta el pleno control de sí misma, que es el ideal yoga de Patáñjali. Basta que citemos aquí los *Ejercicios espirituales* de San Ignacio de Loyola, que son todo un conjunto de técnicas mentales, pero ayudadas también por el control del cuerpo y de los sentidos: recogimiento, silencio, posición corporal adecuada, ambiente exterior apropiado, etc. Y la definición que nos da San Ignacio de sus *Ejercicios espirituales* tiene el mismo objetivo que el yoga, es decir, el autocontrol del cuerpo y del alma para la unión (yoga) del alma consigo misma y con Dios. El texto ignaciano es claro: por ejercicios espirituales se entiende "todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida, para la salud del alma" (anotación 1). En la terminología, dura pero vigorosa, del escritor ascético del siglo XVI, se expresa exactamente lo mismo que el maestro yoga había formulado 1.500 años antes, es decir, el autocontrol del alma y su unión con Dios. Pero insistamos en que lo específico del cristianismo es el haber revelado al hombre su destino sobrenatural, destino que corona y sublima las aspiraciones de las diversas religiones naturales del hombre.

LAS LIMITACIONES DEL YOGA

En esta obra, ofrecemos una síntesis de la filosofía y de la mística yoga que puede servir de introducción para estudios ulteriores, y que, en todo caso, trata de reunir, con la mayor claridad y precisión, los elementos necesarios para que el lector pueda formarse una idea de la concepción yoga del hombre y de la vida. Como parte importante del yoga, presentamos también una introducción a las técnicas corporales y psicológicas, que tal vez para muchos sean ya una base suficiente para iniciar por sí mismos las prácticas, si les resulta difícil encontrar un maestro de confianza.

Pero debemos llamar la atención de muchos lectores que se hacen demasiadas ilusiones acerca de los resultados del yoga. Algunos buscan afanosamente la salud, otros buscan una mayor serenidad espiritual, otros buscan el desarrollo supranormal de las facultades mentales. Sin duda que a todo ello puede contribuír el yoga. Pero no pensemos que el yoga lo puede todo. Puede dar una mayor seguridad espiritual, proporcionada a la naturaleza misma del sujeto, y una mayor salud corporal, en algunos casos notable. Pero no puede hacer milagros. Aun para lograr efectos estables, se requiere siempre dedicación, método y constancia. Algunos pretenden dar el salto a una superconciencia en un momento de concentración o curarse de enfermedades crónicas con unos cuantos ejercicios de asanas y de pranayama.

Pero si no puede hacer milagros, siempre tiene un efecto beneficioso para la salud y, sobre todo, para una mayor paz espiritual, para una mayor liberación interior.



INTRODUCCIÓN

Los gigantes del espíritu

Según las más antiguas tradiciones, el espíritu del hinduísmo desciende de las cumbres del Himalaya. En sus vertientes pusieron su morada los dioses hindúes, y bajo la sombra de éstos se refugiaron los grandes maestros del yoga y de las ciencias ocultas. En mi viaje de estudio por la India no podía dejar de asomarme a este escenario misterioso.

Estoy en un Ashram (monasterio hindú) de la célebre ciudad de Rishikesh, en las estribaciones del Himalaya. Como si surgiera desde el fondo de un anfiteatro de montañas, corre aquí el Ganges, sereno, majestuoso y cristalino, para extenderse por un amplio valle. Rishikesh es una antigua población, que ostenta todavía viejos palacios ruinosos. Pero su nombre, que significa "lugar de los gigantes", le cuadra, sin duda, porque desde antiguo se dieron cita en estos agrestes parajes numerosos ascetas y maestros yogas. Unos en comunidades, otros solitarios, todos practicando duras experiencias y buscando secretos caminos de liberación espiritual. El ambiente que se respira en la población es también de religiosidad y ascetismo. Por las calles se ve, a ciertas horas, a numerosos monjes hindúes, con sus mantos anaranjados, extraños sacerdotes con largas barbas y enredadas melenas. Toda la ciudad es vegetariana, pues está prohibido introducir en ella carne y bebidas alcohólicas. En vez del blando panorama tropical del centro

y sur de la India, apunta ya el aspecto varonil y adusto de la montaña. En este tranquilo retiro, respirando las frescas brisas que bajan del Himalaya, y junto al río Ganges, he pasado unos días participando de la vida de un monasterio hindú-yoga y conversando con los maestros que han dedicado su existencia a esta técnica del cuerpo y del alma.

El monasterio fue fundado por el conocido maestro hindú Swami Shivananda, fallecido hace pocos años. Sus más antiguos pabellones surgen de las aguas mismas, en la ribera derecha del Ganges; pero el templo y varios edificios para los monjes, las oficinas y los huéspedes se hallan en la ladera de la montaña, a unos cien metros de altura sobre el río. Mi habitación contiene el ajuar severo de un camastro, una mesa, una silla y un balde para el agua: es una imagen de la austeridad. Desde la galería se domina, en cambio, un panorama a la vez grandioso, espiritual y sedante. Su centro es el mismo río sagrado. En la otra orilla del Ganges se divisa un conjunto de templos y monasterios, a manera de visión mística, por sus cúpulas hindúes, su colorido y sus leyendas en escritura sánscrita sobre las fachadas. Por doquier se glorifica el nombre de Vishnu, el dios hindú que prevalece en estas regiones.

La vida en un monasterio yoga

Veamos ante todo cuál es la realidad de la vida en un monasterio yoga. El devoto hindú que tiene especial inclinación para entregarse al yoga busca siempre un maestro (guru) a cuya disposición se somete incondicionalmente para servirle y aprender de él oralmente la doctrina y la práctica de esta ciencia espiritual. Puede buscar un maestro solitario o entrar en una comunidad. Después de las primeras iniciaciones, hace una especie de profesión

definitiva, dedicándose al yoga, apartado del mundo. Esta consagración se llama "sanyasi".

La vida en un Ashram comienza muy de madrugada. Hacia las cuatro de la mañana ya suelen estar reunidos los sacerdotes en el templo o sala de adoración y plegarias, practicando durante una o dos horas la recitación diaria. Ésta suele consistir en "mantras" o fragmentos de los libros sagrados, versos espirituales y plegarias. También se practica diariamente la "japa", que consiste en la repetición —en ocasiones por centenares y miles de veces seguidas— del nombre de un Dios.

Hacia las 7 un frugal desayuno: té solo o té con leche, y en los Ashramas más austeros en que el mismo té se considera demasiado regalo, sólo se ofrece infusión de cebada u otras hierbas.

De 8 a 10 se practican —bajo la dirección del maestro— las asanas o posiciones del cuerpo y el pranayama o ejercicio de respiración.

A las 11 el almuerzo: caldo, arroz blanco con *curry*, leche cuajada o agua de leche y una banana.

La tarde queda libre para las lecturas y las prácticas individuales de mantras, japas, asanas y pranayamas.

Hora 17: cena similar al almuerzo. Hora 18: conferencia del maestro sobre temas espirituales y técnicas yogas. Hora 20: reunión espiritual para recitar mantras, japas, cantos, explicación de los textos sagrados; suele terminar con una exhortación del abad o maestro más importante y se prolonga hasta las 22.

Los jóvenes iniciados dedican el resto del tiempo disponible al estudio de la religión y de los libros sagrados hindúes. Cuando quieren practicar intensamente el yoga, dedican varias horas seguidas a la concentración. Éstas van aumentando progresivamente hasta 6, 8, 10, 15 por día y aun las 24 horas seguidas en la misma posición y sin moverse. Naturalmente, esta última no es práctica de todos.

Los monjes ya formados dedican además un tiempo a actividades sociales, sea para la orientación espiritual de los devotos laicos, sea también para tareas culturales y de beneficencia.

¿Qué buscan los seres humanos que se encierran en estos monasterios para dedicarse a la vida yoga? La respuesta nos la da una palabra mágica: la liberación. ¿Quién y de qué se libera? El espíritu, que según el yoga es la parte superior del hombre. Éste es sabiduría y felicidad pura; no puede, sin embargo, "realizarse" tal como es, porque la materia —el cuerpo— lo torna opaco y limita sus poderes naturales. El yoga enseña el camino de esta "liberación espiritual". Pero ¿cómo la entiende? ¿Cómo la consigue? ¿Acaso la consigue en realidad? Los métodos milenarios del yoga vuelven siempre a ser ridiculizados por unos y a ser ciegamente admirados por otros. ¿Qué valor tienen la filosofía y la mística yogas? ¿Éxtasis o hipnosis? ¿Son auténticos los "poderes mentales" del yoga con los que dice dominar el propio cuerpo y aun el mundo exterior? ¿Qué hay de realidad y de fantasía? ¿De profundidad espiritual y de simple fakirismo? No es fácil hallar la línea divisoria.

Nosotros vamos a tratar de describir y comprender en lo posible la filosofía y la mística de esta doctrina milenaria, sus técnicas y sus resultados.

I. EL YOGA Y SUS CAMINOS

El nombre

"Yoga" viene de la voz sánscrita "yuj", que significa "unir juntamente", "mantener unido", "poner bajo yugo", "reunir" (v.g.: un ejército, una flota), etc. La raíz es común con la del término latino *iugum*, "yugo". Siempre implica el sentido de acción de mantener juntas o unidas dos o más cosas.

"Yoga" es la forma del nombre masculino sánscrito que significa "unión". El nombre activo masculino, es decir, el hombre que practica el yoga, se llama *yogui*; la mujer, *yoguini*.

En el sentido clásico de la filosofía y religión hindú, "yoga" significa "unión", entendiéndose o bien la "unión del alma consigo misma" recobrando la plena conciencia y control de su ser, o bien la "unión del alma con Dios". Estas dos interpretaciones no se excluyen, pues para que el alma se pueda unir con Dios debe primero unirse consigo misma. Y como esta unión supone que el alma se independiza o libera de los impedimentos que la ataban a los instintos inferiores, la "unión" se llama también "liberación" y "realización de sí". Finalmente, comoquiera que la filosofía yoga ha desarrollado las técnicas corporales y ascéticas para el control del cuerpo y de los desórdenes morales, con frecuencia se identifican "yoga" y "ascética", y al yoga se lo llama "asceta". En realidad, el sistema es inte-

gral y lo abarca todo, los métodos y el fin, las técnicas y la unión.

ORÍGENES MILENARIOS

La tradición yoga en la India se pierde en los oscuros tiempos mitológicos. La manifestación suprema de Brahman en la mitología hindú es la divinidad Shiva. Ésta simboliza el principio cósmico en que se unen como fuerzas creadoras el elemento femenino y masculino. La danza de Shiva, con su actitud dinámica y sus múltiples brazos en movimiento, es una expresión de la acción creadora de Dios. Los adoradores de Shiva lo llaman el "señor del Universo" y les gusta representarlo como el Gran Yoga que en las cumbres del Himalaya está entregado a dolorosas penitencias y posee los grandes poderes mágicos. De la cabeza de Shiva surge milagrosamente la diosa Ganges, el río sagrado, que corre luego como arteria espiritual de la India.

Prescindiendo de la mitología, lo cierto es que las prácticas yogas se consideran antiquísimas. Ya hace 5.000 años se representaba a Dios sentado como un asceta yoga: así, en la civilización de Mohenjo-Daro, en el norte de la India. Esta cultura es anterior a la invasión de los arios. Pero la civilización indo-aria dio impulso y sistematización a estas vagas tradiciones prehistóricas. Los Libros Sagrados de la India, 2.000 años antes de Cristo, nos describen a Shiva recitando fórmulas sagradas, con un sentido que todavía conservan los actuales ascetas yogas. Las asanas, o posiciones de la gimnasia yoga, están descritas en los Upanishads, cuya tradición se aleja más de 1.000 años antes de Cristo.

El mito del maestro (guru)

Esta doctrina fue trasmitida, en la antigüedad, oralmente. Se creía en una eficacia espiritual y directa de la palabra del maestro sobre el alma del discípulo. Nada podía sustituír la magia del sonido de su voz: el modo de trasmitir la fórmula, de pronunciar las palabras, el sonido mismo, hacían despertar el alma del iniciado. Éste alcanzaba en el sonido material la experiencia espiritual y la comprensión de la doctrina.

De ahí el respeto de la tradición yoga por la institución del maestro o del "guru". Todo aspirante buscaba ansiosamente el guru que le abriría los secretos de la liberación. Se lo buscaba con afán, a través de las selvas y las montañas, para ponerse incondicionalmente bajo su dirección, con obediencia ciega a sus mandatos. El discípulo le sirve en todos sus menesteres durante largos años. Lo reverencia y tiene una especie de adoración. Todavía el día de hoy he visto en las universidades de la India alumnos y alumnas que al acercarse a alguno de los viejos maestros le hacen una profunda inclinación y tocan su pie con la mano.

Se cree que aun la misma imagen del maestro posee una eficacia segura. El alumno, todavía hoy, tiene a la vista la fotografía del guru, y la reverencia. Una de las anécdotas de la mitología india muestra esta veneración y esta fe ciega en el maestro, aun en su imagen.

Drona era el guru del célebre héroe legendario Arjuna. Uno de los poderes del maestro era el de traspasar todas las hojas de un árbol con el disparo de una sola flecha. El maestro había enseñado a Arjuna este misterioso poder. Un joven de casta inferior pidió ser recibido también como alumno del maestro, pero éste se lo negó. Aquél se retiró

pesaroso. Al cabo de un tiempo advirtió Arjuna que todas las hojas de un árbol estaban atravesadas por una flecha. Preguntó al Maestro, y él negó haberla disparado. Averiguó entonces Arjuna quién podría tener ese poder, sólo a él comunicado. En su pesquisa descubrió que había sido el joven rechazado antes por el maestro. Lo hizo llamar por éste, y el aspirante declaró: "—Maestro, tú no quisiste recibirme y enseñarme tu poder. Pero yo me recogí en mi cabaña e hice tu estatua. Mirándola comencé a ejercitarme hasta que alcancé el secreto...". La historia continúa trágicamente. "Ahora, en agradecimiento, cumpliré todo cuanto me pidas". Arjuna, que era envidioso, le dijo al Maestro que le pidiera el dedo pulgar de la mano derecha, con lo cual no podría volver a disparar el arco. El maestro se lo pidió, y el joven tomó sin inmutarse un hacha, se cortó el dedo y se lo entregó al maestro. El amor reverencial hacia el guru llega a tales extremos y sacrificios.

¿YOGA SIN MAESTRO?

Preguntan los yogas si en realidad es posible entender la doctrina y las prácticas yogas sin maestro. Algunos lo niegan. Otros conceden que puede uno adquirir el conocimiento de la doctrina y de las técnicas por sí mismo, con la ayuda de un buen libro. Nosotros pensamos que siempre puede ser útil un manual introductorio, y que, en todo caso, es mejor no tener ningún maestro que un mal maestro. Pero sin duda un maestro prudente y experimentado puede ahorrar muchos tropiezos, mucho tiempo, y, sobre todo, puede dar una profunda vivencia de las raíces espirituales, difícilmente alcanzables para los autodidactas.

Un aspecto es aquí fundamental: como veremos después, el yoga puede darse en diversos contenidos religiosos. Resulta de ello indispensable que el principiante bus-

que un maestro que tenga su mismo horizonte religioso, de lo contrario se presta a una distorsión espiritual, la cual en vez de construír destruye y desequilibra el alma. Conocemos en Occidente no pocos ejemplos de ello.

El yoga de Patáñjali

La tradición milenaria yoga, trasmitida oralmente, fue recogida, sistematizada y aclarada por los grandes maestros yogas. La más antigua compilación que tenemos se atribuye a Patáñjali, maestro que, según algunos, vivió en el siglo II a. C., y más probablemente en el siglo IV o V de nuestra era. En todo caso, se trata de fórmulas muy antiguas. Nos ha dejado el escrito más clásico sobre yoga en su "Yoga-Sutra" o "Tratado sobre el yoga", dividido en cuatro libros y redactado en estilo de aforismos.

Esta obra sigue siendo la base de la doctrina y de las técnicas yogas. Sus fórmulas son a veces enigmáticas. Pero es fácil ver, leyendo los tratados modernos, que la sustancia del yoga quedó cristalizada en la obra de Patáñjali. Ella va a ser también para nosotros la fuente más importante de información.

Los caminos del yoga

Ya el maestro Patáñjali señala en su primer libro varios caminos para el yoga o la unión: la concentración mental (I, 15-20), la devoción a Dios (I, 24), las buenas acciones (I, 36).

Con frecuencia se habla de diversas clases de yoga, que se entremezclan, no siempre con suficiente claridad. Será útil que las distingamos y precisemos:

1) *Jñana yoga*, o "yoga del saber", proclama que la "sabiduría" es el medio de la liberación; la "ignorancia" es lo que mantiene el alma alejada de sí misma y de la unión con Dios. El jñana yoga es la filosofía y metafísica yoga, la suprema sabiduría de la Realidad Primera.

2) *Hatha yoga*, o "yoga del cuerpo", a que pertenece la gimnasia yoga, busca la liberación principalmente por medio del cuidado de la salud corporal y de la utilización del cuerpo, como ayuda para la concentración espiritual.

3) *Karma yoga*, o "yoga de la acción", es la moral y ascética yoga, que utiliza el ejercicio de las buenas obras, como método de liberación.

4) *Raja yoga*, que significa "yoga real", trata de llegar a la unión por medio de la "meditación", y utiliza, ante todo, las técnicas de concentración de la mente.

5) *Bakti yoga*, o "yoga de la devoción", aspira a la liberación y a la unión por medio de la piedad y la plegaria a Dios.

6) *Tantra yoga*, o yoga que busca a través de ritos "mágicos" la ansiada liberación. En el tantra yoga se inserta el "yoga erótico", que, paradójicamente, busca la liberación por la satisfacción de los instintos. Ha sido considerado heterodoxo, aunque en todas las épocas ha tenido sus manifestaciones.

7) *Mantra yoga*, o "yoga del sonido", que usa el sonido y el ritmo, para sintonizar con el Absoluto, Dios, al que concibe como con la onda sonora cósmica.

Por ello repite sonidos, sílabas y fórmulas (mantras) a las que atribuye un poder mágico. El mantra supremo para los hindúes es la sílaba sagrada AUM u OM. Se lo puede considerar como un aspecto del tantra yoga.

En realidad, el auténtico yoga debe ser integral, es decir, que reúna los elementos de los diversos caminos que acabamos de enumerar. Un yoga puramente corporal,

limitado a la gimnasia del cuerpo y a la higiene, sin ejercicio de la mente y sin actitud religiosa, sería inadecuado para alcanzar la última etapa de la unión y liberación plena. A su vez, es difícil alcanzar ésta si no se tiene cuidado del cuerpo, a fin de dominarlo y amaestrarlo para que sirva al espíritu.

Nosotros vamos a ocuparnos principalmente de tres de los caminos: el *jñana*, o la filosofía yoga; el *hatha*, o las técnicas psicofísicas yogas, y el *raja*, o las técnicas mentales, y la mística yoga.

II. LA FILOSOFÍA O JÑANA YOGA

Los principios básicos

Toda la sabiduría y todas las técnicas yogas se fundan en lo que nosotros llamaríamos "presupuestos" o "principios básicos" del yoga. Es interesante subrayarlos.

Estos presupuestos implícitos, pero que dirigen todas las enseñanzas, la gimnasia y la meditación, pueden reducirse a 5:

1) El hombre consta de dos principios o de dos elementos que en cierta manera son antitéticos, aunque se hallan íntimamente entrelazados: mente y materia, alma y cuerpo, espíritu y envoltura, etc.

2) Hay una superioridad, empíricamente vivida, del espíritu, la mente o alma, sobre el elemento materia, cuerpo o envoltura externa.

3) Pero aunque el espíritu sea superior a la materia, se halla impedido en el ejercicio de sus limitados poderes por el contacto y confusión de sí mismo con el elemento inferior, material y grosero.

4) En consecuencia, el hombre debe tratar de "liberar" el espíritu de la subordinación corporal, porque entonces aquél desarrollará plenamente sus fuerzas superiores.

5) Ésta es la llamada "liberación" que el yoga quiere alcanzar. Pero sucede que al sentirse el espíritu libre de la materia, se reconoce a sí mismo, tal como es y descubre su parentesco, su intimidad y su "unión" con la fuerza cósmica divina.

Todas las técnicas del yoga, tanto corporales como psicológicas y religiosas, tienden a lograr este objetivo e inclusive a hacer del cuerpo un instrumento que, en vez de ser lastre del alma, se convierta en un medio eficaz y dócil de su "realización".

De estos presupuestos ha surgido la elaboración de una concepción filosófica del hombre que se ha llamado el sistema yoga. Como filosofía, tiende a darnos la explicación última de la estructura del hombre, de su ser y de su destino.

EL SISTEMA FILOSÓFICO SAMKHYA

Pero el yoga asumió básicamente la filosofía de un sistema anterior, que por cierto sirvió de base para todos los sistemas y concepciones filosóficas y religiosas de la India: el *samkhya*. Por eso será conveniente que presentemos la idea del hombre y del mundo según esta filosofía

1. *El hombre.*

Samkhya es una palabra que deriva del sánscrito y significa "recto conocimiento". La filosofía samkhya puede, por tanto, denominarse la "filosofía del recto conocimiento". Según ésta, el mundo está compuesto de dos principios *coeternos* que son *la conciencia* y *la naturaleza material*. Pero la conciencia se halla dividida en infinitos individuos o almas, las cuales, según un destino irrevocable, y de acuerdo con un proceso cósmico que se repite en períodos de inimaginable duración, caen en la naturaleza material, y se mezclan con ella. El hombre es la rara mezcla de estos dos elementos, el alma y la materia. El alma es, pues, la realidad superior, espiritual, en el hombre. Por su naturaleza es omnisciente, eterna, feliz, inmutable; pero por su

unión al cuerpo pierde la conciencia de sí y aparece como sujeta a las mutaciones, a la infelicidad y a la sucesión temporal, inclusive a la reencarnación en varias existencias dolorosas. El nombre sánscrito con que se la designa es *purusha*, el cual significa sujeto o persona. El *purusha* es el verdadero yo, el verdadero sí, el espíritu y el único sujeto del conocimiento. Está más allá del tiempo y del espacio, es trasparente y luminoso en sí mismo, es incausado, es la ciencia misma.

Pero por su unión con el mundo material, es decir, con la naturaleza material, el purusha produce los órganos del conocimiento sensible y del conocimiento intelectual, los cuales dan lugar a toda la actividad sensorial y mental. La naturaleza material se llama *prakriti*. Ella es la base del cuerpo. Por la unión de la naturaleza y de la conciencia, de prakriti y purusha, se producen los sentidos, el cerebro, la mente (manas), y el yo fenoménico (ahamkara) y la inteligencia (buddhi). Estos tres últimos son los órganos de la vida superior. El verdadero yo es el purusha. La mente no es el verdadero yo, sino que es una imagen ilusoria que el yo produce por su contacto con la materia. Pero el purusha se confunde asimismo con el yo ilusorio, y entonces el hombre se guía por la ignorancia, por el error y por las pasiones.

2. *La liberación.*

La liberación y la salvación, según el samkhya, consistirá en que el purusa adquiera conciencia de sí mismo discriminándose de todos los elementos inferiores del hombre, de todo lo que constituye el cuerpo y el yo ilusorio. Mientras ello no hace, el conjunto está sujeto a la ley del karma y de la reencarnación; es decir, está "atado" a todas las miserias del mundo material y aun de las existencias en el cielo o en el infierno. Para los samkhyas el cielo,

aunque otorga una vida muy feliz, no está, sin embargo, totalmente exento de pena y de cuidado. La verdadera felicidad se obtiene cuando el purusha logra conocerse a sí mismo como distinto del prakriti y del yo fenoménico e ilusorio.

¿Cómo se consigue la liberación? La respuesta característica del samkhya es que la liberación se obtiene solamente por el conocimiento. Sólo el conocimiento es el que puede librar de la ignorancia; ésta es la causa única de que el purusha permanezca atado a la naturaleza material.

3. *Dios.*

La filosofía samkhya en sus primeros orígenes admitía la existencia de un dios como purusha supremo. Pero los textos posteriores excluyen a Dios de toda relación con el mundo y sostienen que todo el proceso de la vida cósmica puede entenderse sin ninguna referencia a Dios. Es, por tanto, una filosofía atea. El elemento supremo es el purusha individual. Pero los purushas son todos exactamente iguales, omniscientes, perfectos, y sólo se distinguen entre sí numéricamente. El cosmos, el universo, está compuesto de los infinitos purushas y de la materia. Este "dualismo" es típico de la filosofía samkhya, que, en resumen, sólo admite un número infinito de almas eternas e inmortales, y la materia.

Sinteticemos la filosofía samkhya con una cita de Vivekananda: "Según Kapila, el purusha es un factor simple, no compuesto. Es inmaterial, la única cosa que es inmaterial, mientras que todas las distinciones de las distintas manifestaciones son materiales. Sólo purusha conoce. Suponed que yo veo una pizarra; primero veo los instrumentos externos que traerán la sensación al órgano (. . .), del órgano irá a la mente y hará una impresión; la mente la cubrirá con otro factor —la conciencia—, y la presentará

el buddhi (inteligencia), pero buddhi no puede obrar; es el purusha, que está tras él, el que obra. Todos los demás son sus sirvientes; a él le llevan las sensaciones; él da las órdenes, y el buddhi reacciona. El purusha es el gozador, el perceptor, el Real Uno, el Rey en su trono, el Yo o el Ser del hombre, y es inmaterial. A causa de ser inmaterial, necesariamente se sigue que debe ser infinito, no puede tener limitación alguna; así, cada uno de esos purushas es omnipresente, cada uno lo compenetra todo, pero sólo puede obrar a través de manifestaciones de la materia sutil y de la grosera. La mente, el yo conciencia, los órganos y las fuerzas vitales constituyen lo que es llamado el cuerpo sutil, o lo que en la filosofía cristiana es llamado «el cuerpo espiritual» del hombre (. . .). Así, esas combinaciones que llamamos naturaleza, esos constantes cambios están verificándose en beneficio del alma para su liberación, para que pueda adquirir toda esta experiencia desde lo más inferior a lo más elevado, y cuando llega a adquirirla, el alma halla que ella nunca ha estado en la naturaleza. Ella ha estado enteramente separada, y nota que es indestructible, que no va ni viene, que el ir al cielo y el volver a nacer, están en la naturaleza y no en el alma. De este modo el alma viene a ser libre. Todo en la naturaleza está obrando para el goce y experiencia del alma. Ella está adquiriendo esta experiencia para llegar a la meta, y esta meta es la libertad. Esas almas son muchas, según la filosofía samkhya. Hay un número infinito de almas. Y la otra conclusión es que no hay un Dios que haya creado el Universo. La naturaleza misma se basta para producir todas esas formas. Dios no es necesario, dicen los samkhyas" (Swami Vivekananda, *Filosofía vedanta. Jñana yoga*, Buenos Aires, La Facultad, 1922, ps. 70-73).

SAMKHYA Y YOGA

El yoga es el segundo de los sistemas filosóficos de la India. Está íntimamente unido al samkhya, tanto que algunas veces se lo enuncia como samkhya-yoga. En realidad el yoga ha tomado la base metafísica y psicológica del samkhya, pero la ha corregido en algún aspecto y ha dado a la filosofía una nueva dirección más práctica, insertando en ella las técnicas de liberación que no cabían en la mentalidad del sistema anterior.

"Yoga" viene de la raíz sánscrita *yuj*, que significa *unir*. Se ha interpretado desde antiguo como la "unión espiritual" del alma individual con el Alma universal. El sistema clásico de yoga, recogido por Patáñjali, tiene las siguientes diferencias respecto del sistema anterior o samkhya:

1) Mientras el samkhya pone como único y exclusivo medio de liberación el "recto conocimiento", el yoga insiste en las "técnicas de meditación y concentración" para llegar a este conocimiento y a la unión con Dios. El samkhya es, por tanto, un sistema más especulativo. El yoga es más práctico. Y porque Patáñjali hace culminar los estadios del yoga en la meditación y en la concentración para alcanzar el samadhi, el yoga de Patáñjali se ha denominado el "yoga real", es decir, el yoga de la meditación y de la concentración.

2) El samkhya es una filosofía "atea". En cambio, Patáñjali introduce la idea de Dios como el Dios Supremo distinto de los otros dioses limitados. Es cierto que todavía es muy impreciso acerca del carácter personal del Absoluto, que a veces identifica y a veces distingue de Ishvara. El yoga de Patáñjali es considerado, sin embargo, un yoga teísta, que admite la creencia en Dios; más aún,

que propone, como el medio más rápido para alcanzar la liberación, la devoción a Ishvara (Dios en forma personal).

3) Finalmente, el samkhya es un sistema filosófico puro que trata exclusivamente de alcanzar el recto conocimiento del alma como medio de liberación. Su único instrumento es la especulación; se mueve en el nivel mental. El yoga, en cambio, es un sistema filosófico "integral", es decir, que hace intervenir tanto el alma como el cuerpo, tanto la salud corporal como el equilibrio psicológico y la salud mental como medios de liberación. De aquí que el yoga haya dado gran importancia a una serie de técnicas corporales y psicológicas tendientes a mantener la salud y el equilibrio del cuerpo y de la psique, con el objeto de que el alma pueda "realizarse". Todo en el mundo material debe servir para que el alma alcance su liberación. Ello nos explica que el yoga sea considerado como una ascética, más bien que como una especulación, por cuanto da gran importancia al autocontrol, a la conducta moral y al dominio mismo de la fisiología corporal.

Estos tres enfoques propios del yoga nos explican las profundas diferencias que existen entre el yoga eminentemente práctico, religioso y teísta, y el samkhya puramente especulativo y ateo.

El yo ilusorio y el yo real

Patáñjali toma la estructura del alma del sistema anterior:

1. *"Purusha": persona.*

Purusha significa "sujeto". También se lo puede traducir por "persona" y "alma". El purusha es el yo real, el verdadero yo. Es una realidad pura que existe en nos-

otros, que es conciencia pura, inmutable, eterna y feliz. Este yo real, al sumergirse en la materia, deja de ser trasparente a sí mismo. El purusha produce ciertas modificaciones en la materia que constituyen el yo aparente o fenoménico. Y por una autoilusión se confunde a sí mismo con ese yo aparente. El objeto del yoga es que el yo real, la conciencia pura que somos, llegue a ser nuevamente trasparente a sí misma, liberándose de la confusión con el yo ilusorio. Entonces recobra otra vez su verdadera esencia, que es felicidad y santidad, y se sitúa más allá del tiempo y del espacio, etc.

El yo real, según Patáñjali, al descubrirse a sí mismo, se da cuenta de que no es una simple conciencia individual, sino que es en realidad una manifestación de la conciencia universal. Lo individual es pura apariencia (II, 3-5).

2. *"Prakriti": materia.*

El yoga toma también la concepción de la materia del sistema anterior. Por la unión del alma con la materia, se producen en ésta ciertos órganos de percepción, tanto los sensibles como los que llamamos intelectuales. Los sensibles son los órganos de los sentidos tanto exteriores como interiores.

3. *"Citta": mente.*

Los elementos intelectuales están formados por el conjunto de actividades superiores espirituales del hombre que se denominan "mente" (citta). La mente tiene tres órganos del conocimiento, que el yoga ha tomado también de la filosofía samkhya. El *intelecto o buddhi*; el *yo consciente* o fenoménico, tal como aparece y lo experimentamos en la conciencia, que no es el verdadero yo sino un yo ilusorio y que se denomina *ahamkara*; y finalmente el conocimiento superior llamado *manas*.

4. *"Vrittis": modificaciones.*

Lo característico del yoga es que insiste en que el motivo de la ilusión y de la ignorancia que hace confundirse al yo real con el yo ilusorio son las continuas "modificaciones" que la mente experimenta y que no le permiten conocerse a sí misma. Estas modificaciones, que en sánscrito se llaman vrittis, son todas las actividades interiores de la imaginación del intelecto, del afecto y de la voluntad, así como las modificaciones sensoriales. Los yogas tienen la comparación predilecta del lago cuyas aguas están en movimiento. Mientras las ondas estén perturbando la superficie del lago no nos dejarán ver el fondo de éste. Así, toda clase de conocimientos, de afectos, de actividades internas y externas en el hombre son como modificaciones que al perturbar la superficie humana no dejan ver el fondo de ella. El yo real, el purusha, no puede entonces conocerse a sí mismo y se confunde con el yo fenoménico, el yo que está sumergido en los afanes de la vida cotidiana. Esto no explica el enfoque dado por Patáñjali a su sistema. Todo él se va a centrar, por lo tanto, en "detener las modificaciones de la mente" como el objetivo fundamental para lograr el fin último del yoga, es decir, la liberación. Podemos ahora entender los cuatro primeros aforismos de Patáñjali, que se abren con la sílaba sagrada "Aum", la cual es, a la vez, una invocación y adoración de la divinidad, según el hinduísmo.

"1. Aum. La siguiente instrucción concierne a la ciencia de la unión.

"2. Esta unión (o yoga) se alcanza mediante la subyugación de la naturaleza psíquica y la sujeción de la mente. (Es decir, literalmente, «deteniendo las modificaciones de la mente»: *yogah cittavrittinirodhah,* I, 2).

"3. Obtenido esto, el yoga se conoce a sí mismo, tal como es en realidad (esto es, se identifica consigo mismo).

"4. Hasta ahora el hombre interno se ha identificado con sus formas y con las modificaciones activas de éstas" (el yo real se ha identificado con el yo ilusorio, constituído por sus formas y modificaciones).

En otras palabras, la naturaleza psíquica y la mente están produciendo continuamente modificaciones activas que distraen al alma y que la hacen confundirse con ellas. Por eso no llega a conocerse a sí misma. De aquí se deduce, como objetivo inmediato e importante para el yoga, "la subyugación de la naturaleza psíquica y la sujeción de la mente"; es decir, el autocontrol psíquico y mental con el objeto de detener, de paralizar, la actividad psíquica y mental, a fin de que las modificaciones producidas no impidan al alma conocerse a sí misma.

El yoga de la concentración

Todas las técnicas de concentración que luego desarrolla Patáñjali y que constituyen el eje del yoga son sólo una consecuencia de esta interpretación filosófica de la naturaleza del alma y su relación con el cuerpo. Puede repetirnos más adelante Patáñjali: "Aquel que ha controlado totalmente sus «vrittis» (modificaciones de la sustancia mental) llega a un estado de identificación y similitud con lo que ha conocido. El conocedor, el conocimiento y el campo de conocimiento se convierten en uno, así como el cristal toma los colores de lo que refleja" (I, 41). Sin embargo, en este estado todavía hay una actividad cognoscitiva, y en consecuencia no se ha logrado todavía la "cesación total", el estado ideal de concentración. Por eso, sigue luego Patáñjali:

"Todo esto es meditación consciente.

"Cuando se ha alcanzado este estado supercontemplativo, el yoga adquiere la comprensión espiritual pura, por medio de la quietud equilibrada de la sustancia mental o citta.

"Su percepción es ahora infaliblemente exacta o su mente revela únicamente la verdad...

"Esta percepción particular es excepcional y revela lo que la mente razonadora, mediante el testimonio, la inferencia y la deducción, no pueden revelar.

"Es hostil a las demás impresiones, o las reemplaza.

"Cuando este estado de percepción se ha refrenado o es reemplazado, se alcanza el estado puro de samadhi" (I, 46-51).

Dentro del estilo misterioso de Patáñjali, es fácil advertir que el proceso de concentración exige un "control total" de las modificaciones de la mente hasta llegar a suprimirlas, refrenando toda percepción. Cuando esto se ha logrado, y se vive solamente la conciencia pura sin percepción de ningún objeto determinado, entonces se alcanza el puro éxtasis (samadhi), la etapa más elevada del yoga.

Dios en la filosofía yoga

Terminemos la exposición de la filosofía yoga con algunas indicaciones acerca del puesto que Dios ocupa en ella. Como hemos visto, Patáñjali introduce a Dios en el sistema filosófico y recomienda la devoción a Dios como el mejor medio de liberación. No queda, sin embargo, muy claro cuál es el concepto que tiene Patáñjali acerca de Dios. Lo representa como "el alma a la cual no afectan las limitaciones y está libre del karma y el deseo", y a continuación señala la omnisciencia y el señorío supremo

de Dios sobre los demás: "Ishvara es el alma a la cual no afectan las limitaciones y está libre del karma y del deseo".

"En Ishvara, el gurudeva (Dios de los maestros), el germen de todo conocimiento se expande al infinito.

"Ishvara, el gurudeva, como no está limitado por el factor tiempo, es el instructor de los señores primitivos" (I, 24-26).

Aquí nos presenta a Dios (Ishvara) como un alma especial, suprema, que está más allá de todas las limitaciones, más allá de las contingencias temporales, cuyo conocimiento se expande al infinito y que es el instructor, el señor de los maestros primitivos. Según el texto, éstos son los "gigantes" (rishis), porque alcanzaron la máxima santidad y poderes yogas.

Ésta es una representación de tipo personal de Ishvara, es decir, teísta. Pero a continuación nos dice: "La palabra de Ishvara es Aum" (I, 27), donde parece identificar a Ishvara con el principio indefinido del cosmos, y puede dar lugar a una interpretación panteísta.

De la unión o contacto del alma con Ishvara nos habla en uno solo de los aforismos: "La lectura espiritual trae como resultado el contacto con el alma o el divino Uno" (II, 14-44).

En síntesis, Dios aparece en la filosofía de Patáñjalí vagamente expresado, a veces identificándolo con el último principio indeterminado de todos los seres, a veces como un alma suprema privilegiada que tiene a su cargo el devenir cósmico, que ordena las relaciones entre las almas individuales y la materia, y por cuya devoción las almas alcanzarían el conocimiento de sí mismas y la liberación. No resulta claro si la liberación del alma consiste en la unión con Ishvara o en el autoconocimiento; no aparece tampoco claro si Ishvara interviene como ordenador efectivo del universo y como última instancia moral del

orden cósmico. En todo caso, en ninguna parte Ishvara es reconocido como un Dios creador, de quien depende en su ser el Universo, tanto material como espiritual.

Sin duda que lo ofrece como uno de los medios más aptos para alcanzar la liberación o salvación. "Por la intensa devoción a Ishvara se alcanza el conocimiento de Ishvara" (I, 23). "Por la devoción a Ishvara se alcanza la meta de la meditación o samadhi" (II, 45).

Pero si esta liberación o samadhi consiste en una simple identificación del alma con el principio absoluto indiferenciado monista y panteísta; o, en fin, si dicha unión es un contacto con el alma o el divino Uno personal, eso no queda en manera alguna aclarado en la filosofía de Patáñjali.

Yoga - vedanta

La filosofía india posterior ha mantenido estas diversas interpretaciones según las diferentes escuelas. Pero la más desarrollada, y la que en la práctica ha tenido más adeptos en la India, ha sido la filosofía yoga-vedanta, que tiene una concepción monista del universo. Para esta filosofía, la liberación consistiría en la conciencia que el alma adquiere de que ella misma es Dios, la unidad absoluta, el divino Uno, la única realidad, fuera de la cual todo es apariencia, existencia temporal, dolor e imperfección.

En esta filosofía, Ishvara sería la "primera manifestación personal" de Dios, pero no sería la "Primera Realidad", ni la primera raíz originaria de los seres. La verdadera "Primera Realidad" sería impersonal, indiferenciada e indescifrable en sí misma y ella sería la "Realidad Una y Única" que está al fondo de todos los seres individuales, inclusive en los hombres. De aquí la doctrina de la "no-dualidad" (a-dvaita) de la realidad de los seres: todos en

su esencia son una y la misma Realidad Primera, la Esencia Divina. Aunque es inefable y ninguna palabra ni concepto la puede expresar, de ella se dice la trilogía de la infinitud y perfección divina: *sat - cit - ananda*, es decir: es ser puro (sat), conciencia pura (cit), felicidad pura (ananda). Se la designa con la sílaba sagrada AUM u OM, con el nombre *Brahman* (en neutro). Llegar a descubrir que uno es esa Realidad, he aquí el ideal yoga-vedanta. Éste es el sentido de la repetida fórmula de la religión y de la filosofía hindú: *Tat tvam así*, Esto (Brahman) eres tú.

El Universo, con todos sus seres, habría surgido de Brahman, como un juego imaginario. Los diversos individuos son manifestaciones ilusorias de Brahman, única verdadera realidad subyacente en todo. Por eso el universo y cada ser, inclusive el hombre, es de suyo ilusión (maya). El mismo Ishvara sería la primera ilusión necesaria de Brahman, que dio lugar a la primera Persona, o Purusa, o Alma, denominado *Brahma* (en masculino). Los otros dioses hindúes serían diversos nombres de este mismo Dios personal: Shiva, Vishnu, etc.

El verdadero sabio no va a quedarse en la unión con Ishvara, el Dios personal, sino que trasciende lo personal para comprender que ella no es la Primera Realidad, sino sólo su Primera Apariencia.

Tal es la interpretación de Patáñjali que da el yoga-vedanta, y que enseñan muchos maestros modernos como Vivekananda y Shivananda. Ellos mismos la designan como Monismo (panteísmo) filosófico-religioso.

En cuanto a Patáñjali, a pesar de las ambigüedades de su doctrina filosófica respecto de Dios, de hecho, el haber puesto en el centro de la concepción del hombre la relación con Ishvara, ha impreso al yoga el espíritu de una filosofía profundamente religiosa. Y de hecho, también, sus seguidores han estado invocando a Dios en diversas

expresiones personales, que vienen a ser atributos especiales de un único Dios personal. Si este Dios personal está todavía más acá de la verdadera y última realidad (Aum) o si se identifica con dicha realidad, si él es el Aum, no queda nunca suficientemente definido en la filosofía yoga como tal. Las interpretaciones quedan abiertas.

Síntesis

La filosofía yoga puede reducirse a este esquema: Todos estamos alucinados, creyendo que nuestro verdadero yo es este principio de actividad que experimentamos, nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, y nuestra facultad de pensar. Sin embargo, éste es un yo ilusorio. Todo él está sujeto al movimiento, y, en resumen, no es sino el resultado de una reconstrucción caleidoscópica. El verdadero yo es el espíritu, el sujeto, la persona o, como dicen en sánscrito, "purusha", realidad interior, no percibida, que es conciencia pura, eterna, inmutable, perfecta, omnisciente y omnipotente. La tragedia, el gran pecado, es que este verdadero yo se confunde con el yo aparente y mudable, y no se da cuenta de su verdadera realidad. Es algo así como el oro cubierto de barro, que se cree barro y se maneja como tal. ¿Cómo reconocerse? Por un símil del agrado de los maestros hindúes, así como resulta imposible contemplar el fondo del lago mientras el agua está agitada por ondas incesantes, así no podemos ver el fondo de nuestro ser mientras nuestro exterior y nuestro interior está agitado por las modificaciones corporales o mentales. Es necesario detener la corriente de la conciencia, llegar a suprimir las modificaciones o alteraciones y alcanzar la serenidad total interior. Éste es el comienzo. El alma, el purusha, se descubre a sí misma, reconquista sus poderes, su naturaleza, y se convierte en el conductor auténtico del cuerpo. En otras

palabras, el ideal yoga consiste en dominar el cuerpo para que no distraiga la mente; en detener las modificaciones de ésta, para que se trasparente el verdadero yo en sí mismo, y éste, al tener conciencia de sí, se descubre como unido al principio cósmico universal, unión con todos los seres, unión con Dios, con el Sujeto, con el Purusha universal.

Lo característico de Patáñjali es que él introduce la persona de Dios (Ishvara) en el sistema yoga. Así avanza sobre el anterior sistema filosófico, que era un dualismo ateo de materia y espíritu. Patáñjali señala la devoción a Ishvara y la unión con él como el medio más fácil y rápido para llegar a la unión. Sin embargo, el Dios de Patáñjali ocupa un puesto dudoso, ya que no aparece claro si él es el Absoluto o una manifestación primera, pero inferior a éste.

Las técnicas yogas se basan en esta filosofía del hombre, en esta antítesis entre el yo ilusorio con su actividad cambiante y el yo real que es la parte inmortal y eterna del hombre. Tiende a enseñar a éste a vivir según su parte superior y no su estructura inferior. Entonces, se ha logrado la suprema felicidad, porque los vaivenes del tiempo y del espacio se ven allá abajo, como sombras que no afectan la auténtica vida superior del purusa, el verdadero yo.

¿Cuáles son las técnicas que conducen a esta liberación?

III. LA SERPIENTE KUNDALINI Y LA FISIOLOGÍA MÍSTICA YOGA

Así como no es posible comprender los métodos yogas sin tener una idea de su filosofía del hombre, tampoco podemos dar un paso adelante si no conocemos los secretos de la filosofía mística yoga, simbolizada en una figura, misteriosa y simbólica, denominada "la serpiente kundalini".

Cuerpo físico y cuerpo sutil: las chakras

Los antiguos yogas sostienen que además de este "cuerpo físico" que ellos denominan grosero con el conjunto de nuestro sistema nervioso, muscular y óseo, y nuestros órganos internos, y sentidos exteriores, poseemos también otro sistema más profundo y sutil, no perceptible por la anatomía ni por el microscopio: el llamado "cuerpo sutil". Éste consiste en un conjunto de centros o plexos comunicados por canales invisibles. Los centros que en sánscrito se llaman chakras (ruedas) vienen a hacer el oficio de las glándulas endocrinas en el cuerpo físico. Así como en éste las glándulas son las receptoras de materia o de energía vital, que trasmiten a todo el organismo, de la misma manera los centros del cuerpo sutil son receptáculos en que se acumula la energía cósmica (prana), y se trasmite a las diversas partes del cuerpo sutil; son aperturas por las que se reciben las influencias trascendentes y se comunican luego al cuerpo y al espíritu del

hombre; son los medios invisibles de comunicación, de recepción y trasmisión entre el microcosmos y el macrocosmos. Es curioso que ya los antiguos fisiólogos yogas distinguieran seis chakras que corresponden a los principales plexos del organismo humano y a las glándulas respectivas: genitales, suprarrenales, páncreas, timo, tiroides e hipófisis. Se hallan escalonadas desde el coxis o la apertura inferior del conducto de la columna vertebral hasta el cerebro. El yoga estudia la forma de reavivar la actividad de estos centros del cuerpo sutil por medio de los ejercicios físicos y de la meditación, y, simultáneamente, también la reactivación de las glándulas mismas, merced a un conjunto de prácticas físicas y mentales en que la ciencia occidental no ha reparado hasta los últimos tiempos.

Continuemos escuchando a los maestros de la fisiología mística yoga. Según ellos, las chakras se hallan comunicadas por un canal central que corre por el interior mismo de la medula espinal, llamado *sushumna*. Por este conducto la energía vital de nuestro cuerpo sutil circula y se distribuye, gracias a la trasmisión que de ella hacen los diversos centros o plexos. Cuanto mayor es la energía vital que acumulamos y distribuímos en nuestro organismo, tanto más participamos de la realidad cósmica y enriquecemos nuestro ser. La plenitud se obtiene por la unión de nuestro espíritu con el Absoluto, con el principio cósmico, por cuanto entonces participamos de todas las cualidades y de todos los poderes de éste: la plena sabiduría, la inmortalidad, la felicidad...

Discuten los autores si efectivamente esta correlación o correspondencia entre las chakras y las glándulas endocrinas tiene algún fundamento o es pura coincidencia. Algunos, como Mircea Eliade, no parecen inclinados a admitir la correspondencia entre la fisiología mística y la fisiología biológica:

"Aunque los conocimientos anatómicos de los hindúes estén bastante adelantados y sean suficientemente coherentes, no nos parece que tales identificaciones [entre chakras, glándulas y plexos] se justifiquen siempre. Aun cuando pueden ser localizados en órganos anatómicamente verificables, los «órganos» de la fisiología mística india tienen una estructura y una función autónomas, pues corresponden a experiencias trasfisiológicas y han sido descubiertos y descritos a causa de estas experiencias, sin tener en cuenta preocupaciones objetivas. Los yoguis experimentaban en un cuerpo que, como consecuencia de las mortificaciones y de las disciplinas especiales a las cuales había sido previamente sometido, era ya un «cuerpo místico», listo para convertirse en un «macránthropos» o en un «hombre-dios». La mayor parte de esas «venas» y de esos «centros», son «estados yogas», o sea que se identifican solamente mediante una experiencia mística. El marcado interés del hatha yoga hacia lo concreto, se explica por su esperanza de que el cuerpo humano podrá trasformarse en un cuerpo divino, de que la divinización tendrá lugar en la carne misma. Pero lo concreto, según el hatha yoga, se refiere a las experiencias místicas concretas y nunca se reduce completamente a la fisiología. Paralelas a una anatomía, a la fisiología y a la medicina científica, la India tuvo una anatomía y una fisiología yogas, descubiertas por experiencias místicas y no por observación y experiencias objetivas.

"Las «venas» y los «centros» de que hablan los textos tántricos y hatha yogas fueron descubiertos por ascetas *rishis*, yoguis: mediante la experiencia de los «hombres-dioses» acerca de un «cuerpo» distinto del cuerpo de los profanos. La «fisiología mística» apareció en un medio de ascetas y contemplativos y se trasmitió oralmente en círcu-

los esotéricos para los cuales tales «centros» y «venas» se tornaban verificables mediante una experiencia dirigida"[1]. "Esta múltiple homologación debe ser «realizada»; es decir, experimentada; pero debido a la experiencia yoga, el «cuerpo físico» se «dilata» y se torna «cósmico», se transustancializa. Las «venas» y los «centros» de que hablan los textos hatha yogas y tántricos, se refieren, en primer lugar, a estados realizables exclusivamente mediante una amplificación extraordinaria de la «sensación del cuerpo»"[2]. Nosotros tomamos también con algunas reservas la coincidencia de ciertas glándulas con las chakras. Nos parece, sin embargo, que la versión dada por Mircea Eliade no es muy válida, pues, a pesar de las pruebas ascéticas y místicas a que los yogas someten sus cuerpos, éstos siguen siendo fundamentalmente cuerpos humanos, como los de los otros hombres.

Otros autores, como Marise Choisy, y la mayoría de los yogas, admiten una relación más estrecha entre los dos esquemas fisiológicos, el místico y el biológico[3].

En todo caso, los maestros yogas clásicos y los modernos se inclinan por esta última teoría. Vamos a describir las chakras de acuerdo con ella, siguiendo en este punto a Marise Choisy y teniendo también presente la descripción que hace Swami Vyasa Deva. Ello no significa que admitamos como definitivamente demostrada la correspondencia entre los dos órdenes de centros biológico y místico. Aunque es un hecho que tendemos a localizar en regiones coin-

[1] Mircea Eliade, *Técnicas del yoga*, ps. 172-173.

[2] Ibíd., p. 175.

[3] Marise Choisy, *Exercices de yoga*, ps. 88 y ss. Sri Swami Vyasa Deva, *Science of soul* (Atma Vijñana), y ps. 60-68. Ver en Mircea Eliade, o. c., otros autores que sostienen la teoría de la correspondencia de chakras y glándulas, v g.: R. Rössel, *Die Psychologischen Grundlagen der Yogapraxis*, Stuttgart, 1928, ps. 39 y ss. Ver también A. Blay, *Hatha yoga*, Barcelona, 1960, ps. 46-49.

cidentes las emociones y sentimientos correspondientes a ambos órdenes.

Las ocho "chakras"

Según el hatha yoga, habría 49 chakras y corresponderían a ellas igual número de glándulas. Pero entre ellas se distinguen 8 principales: seis de ellas, en el conducto del *sushumna*, y dos, fuera de él; a estas ocho hay que agregar otro centro importante, que es el supremo, en el que culmina el proceso de unión divina, denominado *sahasrara*[4].

La tradición yoga ha acumulado simbolismos en torno a las chakras, atribuyendo a cada una de ellas una sílaba, cuya pronunciación sería el "mantra" que despierta la fuerza correspondiente. Además, cada chakra tiene su animal y su diosa simbólica. La diosa significa la virtud divina concentrada en la chakra. Todo ello actúa en el inconsciente, y está en nuestra mano, según los yogas, despertar y dirigir tales fuerzas. Nótese la íntima relación de estas doctrinas con las teorías del inconsciente.

Primera chakra: muladhara.

Se sitúa en la región del sacro, es la más baja de todas y su punto preciso está al fin de la espina dorsal. *Mula* significa "raíz"; *adhara* significa "soporte". El color fundamental: oro. Plexo y glándula correspondiente: el sacro y las gónadas. Se halla en el centro oculto del cuerpo, en la raíz del conducto espinal. Allí está arrollada como una serpiente la fuerza, cósmica, que los yogas llaman la *kunda-*

[4] Las ocho chakras más importantes y el centro supremo están citados en el *Veda-Mantra*: "*Ashta chakra nava dwara*" (ocho chakras y nueve puertas). Ver Swami Vyasa Deva, o. c., p. 52.

lini. Viene a ser el fin del mundo material y el comienzo del plano sutil. Sus centros nerviosos correspondientes regulan las funciones de reproducción y absorción intestinal.

Segunda chakra: svadhishthana.

Está localizada cerca de los órganos genitales; su color fundamental es azul pálido y los plexos y glándulas correspondientes son el prostático y las suprarrenales. Éstas regulan la afluencia de la sangre al estómago e intestinos, eliminan el azúcar del hígado y lo envían a los músculos donde se necesita. También estas glándulas segregan adrenalina y, cuando funcionan bien, dan vigor a los cabellos, trasparencia a la piel, dilatación a las pupilas, contracción al hígado, crecimiento general del timo en todo el dominio del gran simpático. Disminuye las infecciones y evita la hemorragia. Es como la reserva de la energía, algo así como los acumuladores del cuerpo, los cuales, cuando hay un desgaste, producen la adrenalina correspondiente.

Tercera chakra: manipura.

Se halla a la altura del ombligo, pero siempre dentro del conducto espinal. Proviene de *mani*, joya, y *pur*, fuego. El elemento fundamental es el fuego; su color, el rojo. Corresponde al plexo solar y a las glándulas endocrinas, "islotes de Langerhans", que están en el páncreas. Regula la digestión, quema los alimentos. El plexo solar es considerado como la gran reserva de la energía pránica. La secreción interna de las glándulas es importante en la digestión, porque producen la insulina. El hígado es el principal aparato de calefacción del cuerpo y el azúcar es el combustible. El azúcar en reserva es el glucógeno, el cual, luego de liberado, se torna azúcar sanguíneo. Cuando hay insuficiencia de insulina, el cuerpo es incapaz de guardar

reservas de azúcar, de trasformarla en energía: en ello consiste la diabetes. Las preocupaciones son determinantes principales de esta situación. El que se aflige demasiado no tiene reservas de energía. La falta de insulina trae insuficiencia de adrenalina y la reserva de combustible no llega a la sangre. Entonces fácilmente se produce la actitud psicológica de disgusto por cualquier cosa.

Cuarta y quinta chakras: surya y chandra.

Estas dos chakras están fuera del conducto de *sushumna* y son complementarias de la anterior.

Además se corresponden entre sí como el "Sol" y la "Luna", que es lo que significan los términos sánscritos.

Surya (sol) está situada al lado izquierdo del hígado, e íntimamente ligada al proceso de la digestión. Su forma es como la de un pequeño disco solar.

Chandra (luna) se halla en la región del páncreas y del bazo. También influye en la secreción de los jugos gástricos de estas glándulas, pero ejerce además, por los conductos del "cuerpo sutil", una influencia de realimentación del corazón y otros órganos del cuerpo. Su forma es como un pequeño disco lunar.

Sexta chakra: anahata.

Se halla a la altura del corazón, su color es el oro. Corresponde al plexo cardíaco y a la glándula endocrina timo. *Anahata* expresa que el yogui puede escuchar "el sonido que nace en el silencio". Despierta la kundalini, porque el yoga puede escuchar en ella el sonido de la vida. En ella residiría, según los yogas, el alma, parecida a una llama inmóvil en el espacio, sin el menor soplo del viento. Es como la llama recta de una lámpara.

Ésta tiene una chakra anexa denominada *ananda*. Término que significa felicidad. Se la sitúa en el corazón como centro de la felicidad.

Esta chakra no está en el conducto espinal, sino fuera de él; es decir, fuera del circuito que recorre la kundalini. Por eso, para despertar esta chakra que es la chakra del amor, de la felicidad y de la devoción, y por eso corresponde al "bhakti yoga", no hay que despertar previamente la kundalini, sino que puede activarse directamente. En realidad, ésta sería la chakra que más ha desarrollado la mística católica. Es también, según los yogas, más fácil que las otras técnicas, porque no requiere tanta rigidez de principios y de normas, pero es más difícil que aquéllas, si no se está en la tensión espiritual suficiente para despertarla; es decir, a una debida temperatura de amor y devoción.

Aquí pueden distinguirse claramente los dos caminos para la realización del alma, correspondientes a dos clases de almas: unas actúan más por esfuerzo, y han de aplicar las técnicas yogas; otras actúan más por sublimación, y recurren más a la chakra de la felicidad, del amor y de la gracia: es la liberación por la línea del corazón [6].

Séptima chakra: "vishuddha".

El término sánscrito significa "grande", "perfecto". Purifica al hombre por la visión del *hamsah* o símbolo divino por excelencia (*ham* significa "inspiración"; *sah*, "expiración"). Hamsah es el soplo de Brahman, símbolo de la evolución e involución del dyana-yoga, o yoga de la inteligencia. El color es dorado y corresponde al plexo de la laringe y a la glándula endocrina tiroides.

[6] *El Bhagavadgita* dice: "Dios está sentado en el corazón de todos los seres" (18, 61). Y Patáñjali escribe: "Por la meditación en el corazón se realiza el Atman" (III, 34).

Como es sabido, esta glándula está situada debajo de la laringe. Su hipertrofia causa el bocio y es una de las fuentes principales de energía que influye sobre la nutrición general y sobre el sexo, así como sobre las demás glándulas endocrinas. En esta chakra se dice que reside la diosa de la palabra y los yogas relacionan con ella la rapidez del pensamiento.

Octava chakra: "ajña".

El término significa "mando"; su color es el oro puro y corresponde al plexo cavernoso y a la glándula endocrina hipófisis. En ésta se halla lo que los yogas llaman el "tercer ojo". El mantra correspondiente a ella es el famoso "mantra de los mantras", es decir, *aum*. En esta chakra se juntan los tres conductos principales (nadis) del sistema de la fisiología mística yoga, los cuales nacen al comienzo del conducto espinal, corren dos de ellos paralelamente al central, entrecruzándose en cada una de las chakras, para realizar el último cruce en ésta. Representa, pues, el punto culminante de la sublimación de toda la fuerza cósmica que el hombre puede recibir. A partir de este momento, en que toda la fuerza ha sido sublimada, el yoga está listo para la creación espiritual, y para dar el último salto a la unión con Dios, por la puerta de salida a la trascendencia, que es el sahasrara padma.

Sahasrara padma.

A las ocho chakras principales ya enumeradas hay que agregar otro centro, que en cierta manera es el punto de culminación de la energía espiritual del hombre a través de las diversas chakras; es el llamado *Sahasrara padma*, que significa el "loto de los mil pétalos" [6].

[6] Ver Swami Vyasa Deva, o. c., p. 63.

Tiene características parecidas a las chakras y así se le asigna su propio color, blanco ópalo luminoso; su plexo es el cardíaco y su glándula sería la pineal.

"Es la región de la primera causa (Brahman-loka), la causa de las seis causas precedentes. Es el gran Sol, a la vez cósmico e individual"[7].

Como preparación para el *sahasrara*, hay dos chakras menores, la *manas-chakra* y la *soma-chakra*. La primera es causa de ciertos fenómenos psíquicos relacionados con los cinco sentidos y con las experiencias de sueños y estados subconscientes. La segunda es el centro de los "poderes" (*vrittis*).

En el *sahasrara* reside la *shakti* o fuerza divina en toda su pureza, contrapuesta a la fuerza de la *kundalini*, que es la fuerza cósmica en que se halla mezclado el impulso divino con las energías inferiores.

He aquí cómo describe Vyasa Deva esta realización suprema:

"Las escrituras han dado varias descripciones de las experiencias adquiridas por el dominio de este centro. «Habiéndose establecido en el sahasrara, el yoga llega a ser libre en todos los estados; queda enraizado en la felicidad y libre de todas las ataduras» (*Chainik Yoga-Deepika*).

"Al florecer el Sahasrara se dice que el yoga adquiere varios poderes psíquicos: *Anima*, el poder de hacerse pequeño; *Mahina*, el de hacerse grande; *Laghima*, el de hacerse invisible; *Garima*, el de hacerse ingrávido; *Prapti*, el de trasladarse a cualquier punto; *Prakamya*, el de realización de todos los deseos; *Ishatva*, el de crear, y *Vashitva*, el de dirigirlo todo. Éstos son los conocidos como ocho

[7] Marise Choisy, o. c., p. 119. Recordemos que en la descripción de las chakras hemos seguido muy de cerca, a veces literalmente, a esta autora. Pero en vez de limitarnos a las seis que ella describe por estar en el conducto del *sushumna*, hemos preferido las ocho que señala Vyasa Deva, cuya obra también hemos tenido a la vista.

siddhis; también existen los *riddhis* o *siddhis* menores. Si el yoga puede librarse a sí mismo del apego a tales poderes, puede llegar a conocer lo Supremo y a penetrar los tres períodos del tiempo. Y más todavía, él llega a ser capaz de mover todo el mundo por su solo deseo. Puede adquirir toda clase de conocimientos relativos al mundo. Así se declara en el *Chandogya* y en el *Brihadaranyaka Upanishads*"[8].

Naturalmente estas palabras no pueden tomarse al pie de la letra. Acerca de los *siddhis* o "poderes" hablaremos en el capítulo V. Pero esta descripción muestra el alto grado de liberación espiritual del alma respecto de la materia, que se obtiene en la realización de la máxima unión con lo divino, con Dios, de donde nace con frecuencia el poder directo sobre la materia misma. Repitamos, sin embargo, que lo principal y el verdadero objetivo del yoga no es adquirir los "poderes" sobre la materia, sino la santidad, la pureza y liberación interior del alma.

Pero desde esta cumbre a que hemos llegado en el proceso de unión con Dios, que los yogas atribuyen a la realización del *loto de mil pétalos*, o *sahasrara*, retrocedamos hasta el origen inferior del proceso, donde tienen lugar los primeros movimientos del impulso cósmico en el hombre hacia Dios, que están en la chakra inferior o *muladhara*.

Kundalini: el gran impulso

Aquí entra, como clave de explicación, la llamada "serpiente kundalini". Ésta sería como una invisible espiritual serpiente que yace arrollada y dormida en el más bajo de los centros; es decir, en el que corresponde a las fuerzas

[8] Swami Vyasa Deva, o. c., p. 68.

vegetativas inferiores y por eso se la considera ubicada en la parte inferior del conducto de la espina dorsal. Los yogas consideran que ahí está el repositorio máximo de energía cósmica de que dispone el hombre, pero que se halla en estado latiente. La serpiente, diríamos, se halla aturdida, dormida, embriagada con las distracciones y los placeres, con las continuas modificaciones del cuerpo y del alma.

El esfuerzo del yoga se dirige a detener la actividad perturbadora, a concentrar la atención y el interés sobre esta energía vital latiente en lo más inferior de su ser, y despertarla para que se ponga en actividad y vivifique el propio organismo. Esto se llama el "despertar de la serpiente kundalini". La fuerza cósmica latiente en ella asciende por el conducto medular de chakra en chakra reactivándolas hasta llegar a la más elevada, la del cerebro, *sahasrara*, loto de mil pétalos, por el cual el hombre se abre hacia el Absoluto. Se ha realizado entonces la unión. Pero cuando el esfuerzo mental cesa y el dominio no se ejerce, la fuerza cósmica vuelve a descender, y deja que el hombre sea nuevamente guiado por los instintos inferiores que ocupan el lugar de la dirección espiritual de la serpiente kundalini. Ésta queda otra vez aletargada.

Según afirman los yogas, en su proceso de meditación aparecen fenómenos interiores extraños. Imaginemos el místico yoga, sentado en posición de meditación, concentrado en su interior. Su mente se fija en esa fuerza que descansa en el centro inferior de su ser. Ahí yace la fuerza divina dormida. Apagados todos los elementos que puedan distraerlo, posibilita que la serpiente kundalini adquiera conciencia de sí, y levante su cabeza en movimiento ascendente. Los místicos yogas dicen que en ese momento sienten como una especie de rumor de abejas en la colmena. Otros hablan del "silbido de cobra" que se percibe. Los

yogas cierran los ojos para escuchar su sonido, que es, según ellos, el sonido cósmico, el sonido de todas las cosas. Que este sonido sea percibido y llegue hasta el centro superior del hombre, y le descubra lo que él es y su intimidad y unión (yoga) con el universo y con Dios, es el ideal y es la liberación yoga.

Según algunos maestros, la fuerza de la kundalini no es en sí misma ni divina ni humana, ni inferior ni superior, ni sexual ni asexual, es puro dinamismo, es el ser mismo íntimo de todas las cosas que dejamos de percibir y de participar cuando la mente se distrae en lo accidental y perecedero.

¿Ilusión o realidad?

Naturalmente vuelve ahora la gran pregunta. ¿Qué valor tiene esta mística fisiología yoga? ¿Será un hermoso simbolismo, un poético juego de la imaginación oriental? A primera vista así lo parece. Seguro que más de uno de mis lectores habrá sonreído al leer la descripción que acabamos de hacer. Sin embargo, no puedo menos que recordar una anécdota de mis entrevistas al pie del Himalaya.

Hablaba con uno de los grandes maestros yogas. Mi pregunta fue la que acabo de formular. ¿Esta estructura sutil de las chakras y de la serpiente kundalini no será un puro juego de la imaginación? ¿Cree Ud., le digo, que esas teorías del cuerpo sutil, del cuerpo astral, de los viajes astrales y de la serpiente kundalini tienen un valor real? Él me respondió simplemente: "Sí". Mi interlocutor no era un analfabeto. Un hombre instruído, abad de los sacerdotes yogas, que conocía bien la cultura occidental, y que había viajado ampliamente por Estados Unidos y por Europa. Un hombre de una serenidad intelectual y psicológica envidiable. Un hombre de un trato amable y de conversa-

ción aguda e inteligente. Él tenía como reales todas estas teorías.

¿Cuál es nuestra opinión? Vamos a exponerla sinceramente, aunque confesamos que es una materia en la que nos movemos con temor. A nuestro parecer la descripción que acabamos de realizar no puede tomarse literalmente. Los centros espirituales, los conductos y la serpiente kundalini tienen un valor simbólico. Pero ello no quiere decir que carezcan de toda realidad. Hay en el fondo de ese simbolismo un elemento real indiscutible. La experiencia nos dice que las glándulas de secreción interna son centros de actividad que a la vez influyen en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Pero es innegable que tenemos también una serie de centros espirituales que influyen en nuestras glándulas de secreción. Ello nos muestra que tenemos un esquema interior espiritual por el que corre un principio vital, una vida paralela en simbiosis con el cuerpo puramente fisiológico. El control de esos centros está en buena parte en nuestras manos. ¿Y qué es controlar esos centros sino disponerlos para recibir la energía vital del universo y trasmitirla a nuestro organismo? ¿Qué es controlarlos sino tratar de ubicarlos y comunicarlos con las fuentes de energía universal? En términos cristianos esa fuente es Dios. El alma, para continuar en los mismos términos, hace vivir al cuerpo y vive ella misma por esa fuerza que recibe del cosmos circundante, que trasmite y comunica en su derredor a los otros seres, pero que, en último término, siente venir de un principio trascendente y absoluto que es Dios. Concentrarse en sí mismo, sentir en el centro interior de cada uno el punto de comunicación con el cosmos, por el que recibe y da el ser y la energía vital, el espíritu, he aquí lo que corresponde, en términos occidentales, a la realidad que con el simbolismo de la serpiente kundalini quieren, tal vez, expresar los Maestros del yoga milenario.

Podría hacerse una última pregunta: ¿Por qué el movimiento se cumple ascensionalmente de abajo arriba? ¿Por qué el proceso no ha de proceder recibiendo la energía en la parte superior del cuerpo, en el cerebro, y trasmitiéndola de ahí a toda la persona? Los psicoanalistas hallan aquí una coincidencia curiosa. En realidad, las grandes fuerzas vitales se hallan en estado de degradación. Por eso la liberación del hombre se obtiene no por la anulación de las fuerzas inferiores, sino justamente por la sublimación de lo que parece más inferior en el hombre; por eso, el proceso de liberación es proceso de ascensión: despertar lo que estaba dormido en el subconsciente y elevar lo que estaba caído.

IV. EL HATHA YOGA: GIMNASIA, RESPIRACIÓN Y LIBERACIÓN

Debemos recordar que *los objetivos inmediatos del yoga son el autodominio corporal, psicológico y espiritual*; ello implica el cuidado de la salud y control del cuerpo, para que éste sirva al espíritu; el cuidado de la salud psíquica, porque la serenidad y el equilibrio mental son condiciones previas para la concentración; el dominio de la mente, moral e intelectual, para que ésta pueda llegar a la concentración de sí misma. En realidad, el autodominio en el cuerpo y en el espíritu es un medio para lograr el segundo gran objetivo: la concentración. Pero todavía no se ha alcanzado el objetivo final: la "unión" de la mente consigo misma y con Dios: la liberación, el éxtasis, el samadhi. Samadhi significa precisamente concentración. En esta unión, la fuerza cósmica (kundalini) ha sido utilizada por la mente para unirse a Dios, realizarse.

El camino que lleva a esta unión, según Patáñjali, "se logra mediante incansable esfuerzo y desapego". Los maestros yogas han señalado los pasos, los grados y las técnicas para lograrla.

Los ocho estadios

Son célebres los ocho estadios o métodos del yoga señalados ya por Patáñjali en su "Yoga sutra": los dos primeros, es decir la *represión de los vicios* y la *práctica de los*

mandamientos, son morales y constituyen la ascética o el "karma yoga". La ascética yoga es muy severa. Toda clase de pasiones, tendencias y afectos deben ser reprimidos y controlados: la envidia y la ira, el afán de las cosas materiales, la mentira y la gula, etc. El yoga es sobrio en la comida y satisfecho con lo que posee; realiza la mortificación o penitencias del cuerpo y del espíritu. Aquí se insertan, como simples ejercicios preparatorios, las asperezas que los faquires hacen a veces, espectacularmente: años sin pronunciar una sola palabra; años de concentración interior (silencio del espíritu); sufrir los rayos del sol o el intenso frío del Himalaya o pasar días y noches en una misma posición, etc. El maestro yoga me decía que hay comida de tigre y comida de vaca. La primera es la carne que deja al hombre excitado y furioso como un tigre; la otra son los vegetales, que son sedantes. La vaca se alimenta de pasto; es mansa...

Los dos siguientes métodos del yoga son psicofísicos; es decir, en ellos entran en juego a la vez el cuerpo y la psique: es el hatha yoga. Trata de conformar un cuerpo sano y tranquilo, fiel instrumento de la concentración del espíritu: incluye las llamadas "asanas", posiciones o gimnasia yoga, y el "pranayama" o control de la respiración.

Debe tenerse presente que el mismo término *hatha* indica la integración de los dos principios complementarios del ser: *ha* significa "luna" y expresa lo femenino, el magnetismo negativo, pálido, destructivo; *tha*, el sol, el magnetismo positivo, masculino, rojo, constructivo (Maryse Choisy, *Exercices de yoga*, p. 73).

Las asanas o gimnasia yoga

El objeto de la llamada gimnasia yoga es muy distinto del que se propone la occidental. Ésta busca la salud cor-

poral mediante un apropiado ejercicio y desarrollo de los músculos. Por eso es una gimnasia dinámica. El yoga, en cambio, enseña la gimnasia estática; es decir, de posiciones fijas, que se mantienen por determinado tiempo. Lo más importante para la gimnasia yoga es mantener elástico el sistema nervioso. Sobre todo, cuida de la flexibilidad de la espina dorsal. La medula espinal es el conducto no sólo de los haces nerviosos, sino también de los canales sutiles de la fisiología yoga. Repiten los maestros: eres tan joven como tu espina dorsal. La gimnasia yoga tiene también el propósito de regular el funcionamiento de las glándulas endocrinas, y, por tanto, de las vísceras, pero, sobre todo, está dirigida a obtener el equilibrio del sistema nervioso. De esta manera, utilizan el cuerpo y el sistema neurovegetativo para que ayude a la concentración mental.

Las asanas o posiciones yogas son innumerables. Algunos afirman que teóricamente hablando son posibles 85 por 100.000. Sin embargo, sólo unas 30 son importantes y especialmente saludables, y en realidad hay unas pocas, 5 o 6, que producen los efectos del conjunto: el *padmasana* o posición del loto, con algunas variantes similares; el *shirsana* o posición de la cabeza; el *sarvangasana* o posición del cuerpo entero —las piernas y el tronco hacia arriba, se apoyan sobre la cabeza, nuca y antebrazos—; el *matsyasana* o posición del pez —adopta la posición padmasana—, que tira el cuerpo hacia atrás hasta tocar el suelo con la cabeza; el *dhanurasana* o posición del arco —tendido el cuerpo boca abajo se levantan las piernas y se toman los tobillos con las manos, formando así un arco con el cuerpo—. Describamos solamente la primera y la más clásica de las posiciones yogas, es decir, la padmasana.

EL PADMASANA

Sentado en el suelo, se estiran las piernas hacia adelante; luego se dobla hacia adentro la pierna izquierda hasta colocar el pie sobre la ingle con la planta del pie hacia arriba; después, se dobla en la misma forma la pierna derecha, cruzándola encima de la pierna izquierda, poniendo el pie junto a la ingle con la planta hacia arriba. La espalda debe estar erguida, en línea recta con el cuello y la cabeza; los ojos cerrados o mirando un metro hacia adelante; las manos o bien se juntan sobre el bajo vientre, o bien se colocan sobre las rodillas con las palmas hacia arriba, formando un pequeño círculo con los dedos índice y pulgar que se tocan en las puntas.

Los yogas descubren una serie de ventajas corporales, psicológicas y de comunicación cósmica en esta posición: según ellos, ayuda al mejor funcionamiento del corazón y circulación de la sangre; al equilibrio de la espina dorsal y consiguientemente de la medula espinal, del cerebro y de todo el sistema nervioso; también la respiración se realiza en mejores condiciones, lo que favorece la oxigenación del organismo y la purificación de la sangre; incluso, las funciones digestivas mejoran. Puede decirse que es la posición predilecta yoga, la que más favorece la concentración corporal y mental, y por eso es también la más aconsejada para la meditación y para quien ha de realizar trabajo intelectual.

Nuestra experiencia no puede menos de ser favorable a la mayoría de los efectos que se atribuyen a esta posición. La practicamos con cierta intensidad, a razón de diez horas diarias, en el monasterio budista de Kamakura en el Japón, haciendo la meditación del Zen. Evidentemente, al principio era un tormento para las piernas. Era una especie

de meditación-dolor. Pero después se experimenta un bienestar general y todo el organismo parece calmarse y como encontrarse a sí mismo, pues, bien mirado, resulta la posición en que el cuerpo está más concentrado en sí y más apoyado cómodamente en su centro de gravedad. No dudamos de que es una excelente posición para pensar y meditar, una posición propicia para la experiencia religiosa.

La condición precisa para que esta posición produzca el efecto tanto corporal como espiritual es la inmovilidad. ¿Por qué inmovilidad? Le preguntábamos al maestro yoga al pie del Himalaya. "Porque cualquier movimiento del cuerpo, aun el parpadeo, produce un movimiento en la mente y por consiguiente la desconcentra. Hay que estar inmóvil como una estatua. Cuando se logra esto por tres horas seguidas, se alcanza infaliblemente el éxtasis yoga, la liberación". Invitamos a los lectores a que hagan la prueba...

Es claro que las asanas no son exclusivamente ejercicio corporal para el yoga, siempre han de ir acompañadas de la meditación, e integradas en el otro aspecto fundamental del hatha yoga, que es el control de la respiración.

EL PRANAYAMA O CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Entramos ahora en una de las técnicas yogas más características. En ninguna ascética, y menos aún en ninguna filosofía occidental, hemos hallado como elemento esencial el control de la respiración. Los yogas han desarrollado minuciosamente esta técnica, para ellos milenaria y fundamental. *Prana* es un sustantivo masculino sánscrito, que significa "aliento vital", respiración, espíritu, vitalidad. Viene de la raíz sánscrita *pran*, respirar, soplar, oler, causar la vida. Hay una hermosa frase en el lenguaje sánscrito para expresar el amor o el cariño a otra persona: "tú eres

mi prana", que traduciríamos: "tú eres mi vida". *Ayama* es un sustantivo neutro que significa "detenido", no-movido. Estrictamente hablando, pranayama es la retención del aliento. Así lo definió ya el autor del "Yoga sutra", recogiendo una antigua tradición.

El respirar, me aclaraba el maestro yoga, no es una función puramente biológica, como creen los occidentales. Tiene también un contenido psicológico, espiritual y cósmico. Para el yoga el ambiente está impregnado de invisibles partículas vitales que llevan en sí la fuerza cósmica. No es sólo un elemento material. Por la respiración recibimos y comunicamos el prana; es decir, la fuerza vital, el espíritu cósmico, el ser, que todo lo impregna y todo lo dirige. A veces se dice en plural, *pranas*, suponiendo que la fuerza vital es una corriente de infinitas partículas. A mayor participación de la sustancia íntima espiritual del cosmos, es decir, de los pranas, nuestro espíritu se siente más vivificado, nuestro cuerpo más purificado de los elementos tóxicos. De ahí la necesidad de regular la respiración y los efectos sorprendentes que, según los yogas, se obtienen por este medio.

Técnicas de la respiración

Normalmente respiramos en forma arrítmica e incompleta. El yoga trata de lograr una respiración integral y rítmica. Es explicable que sea integral, pues se obtiene una mayor purificación del organismo. Pero ¿por qué rítmica? Suponen que el ritmo es el que más influjo tiene en el nivel psíquico y espiritual. El pranayama es un instrumento de relajación psicológica, de autohipnosis, de obtención de los llamados poderes parapsicológicos y, sobre todo, el aliado de la meditación. El pranayama es, en terminología yoga, el medio más eficaz para despertar la

fuerza cósmica (la kundalini) de nuestro ser, activarla y elevarla.

Describamos algún ejercicio. El más simple es el "ritmo natural". Se adopta una posición o asana y se respira normalmente tratando de concentrar la mente y la atención en la respiración. Ésta se hace cada vez más profunda y prolongada. El cuerpo pesa cada vez menos: es una sensación de concentración espiritual, de ligereza material y desconexión de la materia. Se experimenta la posibilidad del dominio de sí y del cuerpo. En ese momento se pueden dar "órdenes mentales", capaces de producir determinadas sensaciones en el propio cuerpo e incluso la regulación de las funciones del corazón y de otras vísceras. Los grandes maestros yogas pueden acelerar o retardar a voluntad el ritmo del corazón y regular otras vísceras y glándulas. Es el momento en que se ha obtenido una canalización voluntaria del influjo de la mente en el organismo.

Todos estos fenómenos son explicables sin necesidad de hacer intervenir factor religioso o sobrenatural de ninguna clase. Se trata simplemente de un manejo de las fuerzas naturales, mentales o fisiológicas que normalmente escapan a nuestro control. Repitamos que desde el punto de vista de la fe no hay necesidad de intervención alguna. Basta recurrir a los mecanismos naturales.

Pero la máxima perfección del pranayama se obtiene por el "ritmo proporcional". Aquí es donde los maestros yogas alcanzan efectos que sólo pueden lograrse después de largos años de entrenamiento y que sería muy peligroso querer imitar. Debe existir una proporción entre el tiempo empleado en los cuatro momentos de la respiración: 1) aspirar; 2) retener el aliento; 3) espirar; y 4) mantener los pulmones vacíos. La proporción debe ser 1 por 4 por 2; esto es, si se emplea un segundo en aspirar, se debe retener el aliento 4 segundos y respirar en 2 segundos. Los

maestros yogas llegan a duraciones que podemos admirar, pero difícilmente imitar; así, la medida mínima sería de retener 48 segundos la respiración; lo cual causa según los maestros traspiración; la medida media, 60 segundos de retención, que causa temblor dorsal; la medida tantra o mágica, retener 80 segundos, que según los iniciados produce automáticamente la levitación y la felicidad. Los occidentales que no están habituados a esa práctica deben abstenerse de pruebas peligrosas. Nunca hay que forzar el tiempo. Se aconseja comenzar con ritmo mínimo de 1 o 2 segundos e ir aumentando progresivamente y con suma lentitud.

Pero dejemos ya este yoga, inferior, para ascender a los estadios superiores de la mente por el "yoga real".

V. LOS PODERES SUPRANORMALES

Yoga, faquirismo, ilusionismo

Cuando se piensa en el yoga, muchos no pueden dejar de evocar la figura exótica del faquir, que se atraviesa las carnes con cuchillos, camina sobre brasas, o bien se retuerce formando con sus miembros un ovillo inextricable. Sin embargo, no hay que confundir yoga con faquirismo, ni con magia, aunque a veces hayan ido juntos en la realidad. Es conocido el espectáculo del maestro yoga, quien, ante la multitud aturdida, lanza hacia el cielo una soga y luego manda a su discípulo que suba por ella. Éste se agarra a la punta colgante de la soga y trepa hasta perderse en la altura. El maestro le ordena bajar, pero como aquél se resiste, sube también él mismo por la soga, y descuartiza al discípulo, cuyos miembros caen al suelo ante la vista de los espectadores. Desciende el maestro, evoca nuevamente al discípulo y aparecen ambos sanos y salvos ante la estupefacta multitud. Nada de esto es yoga. Esto es ilusionismo. Las cámaras cinematográficas filmaron el suceso y comprobaron que ni el maestro ni el discípulo se movían de la tierra. Es un caso de sugestión colectiva. Aunque, sin duda, demuestra el poder hipnotizante de algunos gurus. Con frecuencia, una serie de efectos supranormales, que se les atribuye a los yogas, son simple sugestión, y lo que es peor aún, superchería y malabarismo. Hay profesionales del engaño que explotan la credulidad del pueblo en nombre del yoga tanto en Oriente como en Occidente.

EL CONTROL DE LA VIDA FISIOLÓGICA

Sin embargo, no es posible negar algunos hechos, y la tradición yoga habla claramente de los "poderes" sobrehumanos alcanzados por el yoga. Patáñjali los enumera cuidadosamente en su "Yoga sutra". Los autores modernos los admiten. Podríamos describirlos como *la adquisición del control de las fuerzas secretas de la mente, por las cuales se producen efectos que parecen sobrepasar las leyes físicas y fisiológicas, y se realizan actividades mentales superiores a lo normal.* Entre los fenómenos físicos y fisiológicos se señala el dominio sobre las sensaciones del tacto, de la cenestesia y de las funciones fisiológicas y nerviosas. Así, por ejemplo, la capacidad de aumentar el calor o el frío en el cuerpo, la supresión del dolor, la regulación voluntaria del ritmo del corazón o del funcionamiento del aparato digestivo o de las glándulas endocrinas, etc. Es conocido el caso del yoga que permanece insensible a la intemperie, sin cubrirse el cuerpo, a bajas temperaturas. Más aún, es capaz de producir calor en su cuerpo hasta derretir el hielo, en vez de congelarse él mismo. También alcanza la insensibilidad de los músculos, aunque sean atravesados por gruesas agujas. Todo ello es explicable. También es conocido el caso de los yogas que permanecen durante semanas, hasta treinta días, en estado cataléptico, producido voluntariamente. Uno de los maestros de un monasterio yoga de Rishikesh me dijo que su guru había llegado a estar treinta días sentado sin moverse, sin tomar alimento y con todas las funciones fisiológicas detenidas. No he podido comprobar el hecho. El célebre autor de la filosofía india en cuatro volúmenes, Das Gupta, escribe en su obra sobre el *Misticismo indio* que él ha contemplado el caso de un guru que se hizo enterrar vivo y permaneció así du-

rante ocho días. Luego fue retornado a la vida por los discípulos, que dieron a su cuerpo fricciones. Este autor me merece confianza. Uno de los gurus me explicó que esto es posible, porque previamente hacen un lavado interior de todas las vísceras y se ha estado ejerciendo la práctica de una respiración lentísima imperceptible, de manera que hay un mínimum de gasto de oxígeno y de energías vitales. Es suficiente el aire de un recinto estrecho como el de un ataúd. En realidad es como un estado de hibernación.

Los fenómenos parapsicológicos

Más difíciles resultan los fenómenos cuando entramos en el campo estrictamente parapsicológico. Sin embargo, la tradición tres veces milenaria del yoga admite decididamente la realidad de estos fenómenos. Patáñjali los enumera, sin excluír ninguno de los que modernamente están en cuestión. Así el caso de la telepatía o el conocimiento del pensamiento de otras personas por la visión directa de su mente; la clarividencia o la visión de los objetos ocultos, así como la intimidad de los presentes; la visión de los objetos lejanos, inclusive de los astros y la realización de los llamados viajes astrales, por el desdoblamiento del espíritu que deja en este mundo sublunar el cuerpo o el yo aparente, para remontarse a las regiones etéreas.

Más problemáticos son todavía los fenómenos de precognición; es decir, del conocimiento del futuro, que se carga de dificultades psicológicas y metafísicas, cuando se trata de los actos libres futuros de los hombres. Sin embargo, los yogas afirman que por la concentración mental se alcanza la intuición espiritual y que por ésta se puede llegar al conocimiento intemporal: "Este conocimiento intuitivo, el gran liberador, es omnipresente y omnisciente y

abarca el pasado, el presente y el futuro, en el Eterno Ahora" (III, 54).

Los fieles yogas admiten esta realidad. Pero la lógica del poder de la mente va todavía más lejos. Si efectivamente el espíritu es esencialmente superior a la materia, es evidente que ésta, cualquiera sea su naturaleza y su volumen, puede ser dominada por aquél. Aquí los yogas y los espiritistas recuerdan e interpretan a su manera aquella frase del Evangelio: "Si tuvierais fe, podríais trasladar las montañas". Efectivamente, ¿por qué no?, se preguntan. Lo que sucede es que nuestra mente, al estar encarcelada en la materia, pierde su eficacia. Pero, si pudiera concentrarse en sí misma y ejercer libremente todo su poder, un acto de la mente podría detener instantáneamente en su marcha la más pesada locomotora. Esto es lo que la moderna parapsicología llama "telequinesia", movimiento a distancia. El fenómeno no está excluído del campo parapsicológico. La telequinesia tiene un radio de acción muy amplio, desde la suspensión de las leyes físicas para los cuerpos lejanos hasta su actuación sobre las leyes fisiológicas y aun la vida misma. Los yogas hablan del pensamiento de la vida y de la muerte.

Un escritor occidental narra, como testigo presencial, este caso: Estaba conversando con un guru y observó que se acercaba un escorpión. Previno al guru y éste simplemente señaló con el dedo hacia el escorpión, el cual quedó muerto en el acto. He aquí un caso de telequinesia, si fuera real. Por cierto que pregunté a un guru del Himalaya cómo me explicaba este fenómeno. La reacción del guru fue inesperada. No sólo no admitió el hecho, sino que se molestó muy en serio, diciendo que ésos eran inventos de los occidentales y que el tal guru no era un verdadero guru, ni yoga. Porque ¿cómo un auténtico yoga va contra la vida? Es uno de los preceptos más sagrados

del hinduísmo, explícitamente consignado por el maestro Patáñjali. Más bien me narró otro caso, verdaderamente propio del guru: estaba un yoga bañándose y vio un escorpión en el agua. Lo recogió en su mano para salvarlo, pero el escorpión lo mordió. Al sentir el dolor, lo dejó caer al agua. Pero inmediatamente reaccionó y volvió a recogerlo y el escorpión a picarlo. Como los discípulos le advirtiesen que lo dejara, él les contestó: "Así debe ser: porque es de la naturaleza del escorpión el morder, pero es de la naturaleza del guru el salvar". He aquí la reacción de mi guru en el Himalaya. Sin embargo, el principio del dominio de la mente sobre los objetos materiales presentes y lejanos es admitido por los yogas.

La interpretación

Hemos enumerado algunos de los hechos que se atribuyen a la fuerza de la mente, y que los yogas sostienen adquirir por la concentración mental. ¿Qué pensar de este extraño mundo, que parece alejarse de nuestras experiencias habituales? ¿Es en realidad el yoga el método eficaz que descubre y maneja esas fuerzas misteriosas? ¿Qué hay de real y que hay de ilusorio?

Por de pronto, es indudable que las prácticas yogas, en lo que se refiere a la gimnasia (posiciones y respiración) tienen eficacia, saludable en muchos aspectos, sobre el funcionamiento regular de nuestro organismo.

También es indiscutible que la práctica de la gimnasia, juntamente con algún ejercicio de concentración mental, tiene un evidente efecto sobre nuestro psiquismo y ayuda a alcanzar el equilibrio psicológico y mental, guiarse a sí mismo y relacionarse con los demás.

Son también admisibles los fenómenos de inhibición de las sensaciones de frío y calor, de dolor y placer. Todo

ello es explicable por la evidente influencia que nuestra mente ejerce sobre nuestro sistema nervioso y sobre nuestras funciones fisiológicas. Todo ello es explicable, sin necesidad de recurrir a fenómenos o a fuerzas suprahumanas, ni hacer intervenir el elemento religioso.

En cuanto a los fenómenos de telepatía, clarividencia y telequinesia, hay hechos comprobados que permiten suponer la posibilidad del influjo mental sobre los objetos exteriores. Sin embargo, no se ha podido comprobar debidamente los fenómenos, ni parece haber existido, o por lo menos en la actualidad no existe ningún guru u otro hombre privilegiado que haya alcanzado tal poder en forma de ser capaz de sujetarse al experimento que permita comprobar científicamente la realidad del hecho, su grado de realización, y el estudio de sus leyes. Además son rarísimos los que, aun en grado mínimo y confuso, alcanzan algunos de estos poderes supranormales. No tuvimos nosotros la suerte de comprobar ningún caso. Con frecuencia se ve más bien ingenua credulidad. De un venerable guru me dijeron sus discípulos que era omnisciente y hablaba todas las lenguas; pero conmigo habló por intérprete. Aun cuando hay algo real, estamos sólo frente a chispazos y vislumbres. Podemos decir que existe dicha influencia, pero ignoramos hasta qué grado pueda extenderse y ser utilizable; menos aún sus leyes. Sucede algo así como con la fuerza magnética o la electricidad: hace dos mil años se conocía ciertos hechos extraños, pero se ignoraba su origen y sus leyes. A nuestro parecer, y a pesar del enorme progreso de las técnicas modernas, estamos todavía más lejos cuando se trata de la influencia de los fenómenos mentales en los objetos externos. Tal vez nunca logremos hacer en ese terreno avances apreciables. Pero tampoco podemos negar por anticipado las posibilidades de la mente humana.

En todo caso, los fenómenos de conocimiento del futuro nos parecen difícilmente aceptables cuando se trata de actos libres de los hombres. Hasta algunos teólogos sostienen que ni la omnisciencia divina los puede conocer. Ciertamente, nos parece imposible alcanzar, aunque lo repiten los yogas con Patáñjali, la omnisciencia. Esto supera todas las posibilidades humanas. También ponemos en tela de juicio los llamados viajes astrales. Nada, hasta ahora, puede seriamente afirmarse de dichos viajes. La humanidad tendrá que seguir trabajosamente su programa de experiencias espaciales, y los astronautas tendrán que exponer la vida para escudriñar con sus propios ojos carnales lo que hay en el lejano espacio.

La telepatía y la clarividencia (siempre dentro de grandes limitaciones) tienen una base más probable y se hacen estudios serios en algunas universidades, como la de Duke en los Estados Unidos. Pero son todavía puros tanteos, faltos de seguridad para precisar las leyes. Estamos a milenios de resultados positivos. Hasta ahora o parece sumamente difícil llegar al grado necesario de concentración mental para poder atravesar las barreras de la materia, del espacio y del tiempo, o, aunque se logre la máxima concentración, la mente humana queda siempre encerrada en un limitado campo de captación: las columnas de Hércules y el *non plus ultra* nos recuerdan nuestra condición humana.

En cambio, vemos un campo amplio y poco aprovechado del yoga en las aplicaciones de la medicina psicosomática. Me decía un maestro en la India: Yo soy doctor en medicina por una universidad inglesa. Pero no practico la medicina occidental. La mayoría de las operaciones que se hacen en Occidente podrían evitarse por métodos psicosomáticos yogas: dieta, higiene, asanas, pranayama y concentración mental.

Concluyamos recordando que los poderes y sus manifestaciones espectaculares no son el objetivo final del yoga.

Más bien son obstáculos para llegar al ideal; es decir, a la unión. Según Patáñjali, estos "poderes mágicos sirven en los mundos objetivos, pero constituyen obstáculos para la comprensión espiritual superior" (III, 3).

Un ejemplo de esta ortodoxa mentalidad yoga nos lo da la célebre parábola de Rama Krishna: Un hombre abandona su pueblo natal para dedicarse a la meditación en la soledad. Practica austeridades y se ejercita en la concentración mental, y llega a obtener los famosos "poderes". Regresa a su pueblo natal y quiere mostrar a sus conciudadanos los progresos alcanzados. Señala con el dedo a un elefante que pasa frente a él y el elefante cae muerto con gran sorpresa de los espectadores. Ésta fue mayor cuando, ante un nuevo gesto del taumaturgo, recobra la vida el paquidermo.

Aquél se dirige luego al río, lo cruza caminando sobre las aguas sin hundirse y retorna de la misma manera. Pero uno de los viejos moradores del pueblo se acerca a él y le dice: "Es maravilloso lo que has alcanzado; sin embargo, no sé si valía la pena emplear diez años para ello. ¿Qué perfección o felicidad le agrega al hombre el poder matar y resucitar un elefante con sólo un gesto? Y en cuanto a cruzar el río, puedo hacerlo pagando diez centavos al barquero, sin necesidad de tanto esfuerzo". El monje recogió la lección y volvió al desierto para aprender a ser él mismo mejor: alcanzar la santidad, la unión mística, es la auténtica etapa final del yoga.

VI. LA MÍSTICA O YOGA REAL

Concentración y meditación

Llegamos, por fin, a los estadios superiores de las ocho etapas señaladas por el yoga sutra. Hemos visto las dos primeras, ascéticas; las dos segundas, psicosomáticas, es decir, las asanas y el pranayama. Ahora, desde la quinta en adelante, nos enseña Patáñjali las técnicas psicológicas y espirituales para llegar al éxtasis o unión: el yoga real o raja yoga.

El quinto método es el control de los sentidos (*pratyahara*). Es indispensable para el yoga dominar lo que ellos llaman las cinco hidras, los sentidos, que nos sujetan y nos hacen depender del mundo exterior; pero también hay que controlar los sentidos interiores, la imaginación sobre todo. Mantener fijamente la vista en un punto, atender a percibir, en un momento dado, todos los sonidos que nos rodean o fijar el oído en uno solo entre los que nos rodean, etc., son ejercicios que nos dan el dominio de estos medios de comunicación, los cuales si no se regulan producen la dispersión del alma.

El sexto método es ya estrictamente mental: *la fijación* de la mente (*dharana*). Es sumamente difícil mantener la mente, dirigida hacia un pensamiento o un objeto, sin distracciones. El yoga comienza por un breve momento de control, que aumenta sucesivamente. El objeto de la mente puede ser material o espiritual, una imagen interior o también una parte del cuerpo físico o sutil de los yogas. Por

ejemplo, aconsejan fijar la mente en el corazón, imaginándolo como una flor de loto, que simboliza el centro afectivo ubicado en él. Se mantiene la mente fija en el loto, percibiendo la forma de sus pétalos y la tonalidad de su colorido. Puede elegirse también un pensamiento o una imagen religiosa. Se aconseja que cada uno elija la imagen propia de su religión y que se vaya pasando de objetos materiales a los más sutiles y espirituales. Santa Teresa de Jesús dice que al principio tenía muchas distracciones en la meditación. No podía rezar ni un Padre Nuestro sin distraerse. Le faltaba un entrenamiento, que luego ella adquirió con la práctica. Una serie de ejercicios psicológicos del tipo yoga la hubiesen, tal vez, ayudado a conseguir más rápidamente su objetivo. Se trata de mantener la mente fija en un objeto.

Lograda la estabilidad de la mente, se avanza un paso más. Puede ésta detenerse en el objeto y profundizar en él: es el séptimo estadio, llamado "meditación" (*dhyana*). Por la meditación, la mente descubre la esencia del objeto. La meditación continuada nos permite ver realidades íntimas, que no es posible percibir sino después de una prolongada atención hacia el mismo objeto. Sucede algo así como la captación de los objetos en la oscuridad, que sólo poco a poco puede la vista ir distinguiendo. La esencia de los seres se pierde en la penumbra recóndita de su intimidad. Normalmente sólo captamos la superficie, la periferia, lo accidental. Por la meditación detenida, sin distracción y sin interrupción, llegamos a descubrir la verdadera e íntima realidad, oculta a la mente superficial.

El éxtasis consciente

Sin embargo, no es aquí donde se alcanza el conocimiento supremo. Nos hallamos todavía en el orden del

conocer normal. La actividad de la meditación se desarrolla con cierta modificación de la mente. Ello implica todavía una imperfección, una imposibilidad de experimentar la unidad. En este estadio todavía permanece la conciencia del sujeto, del acto y del objeto. Esta pluralidad impide, según los yogas, la experiencia suprema, el éxtasis. Hay que llegar al último estadio, al salto en el vacío, al *Samadhi* o "concentración pura", "meditación sin objeto".

He aquí la etapa final del yoga. La mente queda de tal manera absorbida en el objeto de la meditación que pierde la conexión con el mundo externo. Ello se realiza porque al concentrarse con el objeto, sale de sí y se identifica con él. Los maestros aconsejan realizar el ejercicio de la concentración o del éxtasis también ascendiendo por grados: primero en un objeto material como la punta de la nariz, el entrecejo o una imagen sagrada. Después, se toma otro objeto más sutil, como los primeros elementos de las cosas, o los pensamientos. Finalmente, se concentra la mente en la última realidad, la intimidad, la esencia sustancial del yo. Entonces se experimenta la conexión del yo con el mundo en que vive en una realidad íntima. Según los yogas nos haría vivir la unidad cósmica, la unidad del yo con el universo. Este estadio del éxtasis, en que el objeto de la meditación es la realidad última de las cosas, el ser íntimo del universo, es el que desarrolla los poderes, porque en él podemos utilizar las fuerzas cósmicas que posee nuestro yo.

El éxtasis supraconsciente

Sin embargo, la concentración o el éxtasis no es todavía perfecto. Porque aun desconectada del mundo sensible, subsiste la conciencia del yo individual en algún grado. Éste es el éxtasis consciente, y por tanto, según los

yogas, imperfecto. Hay que llegar hasta el *éxtasis supraconsciente*, en el cual se pierde la noción misma de objeto y de sujeto. Es la conciencia pura, la meditación pura, sin objeto, porque se ha alcanzado la esencia de los seres, que no puede expresarse con ningún objeto ni pensamiento. En este estado se pierden los lazos con el mundo material. Es la forma suprema del yoga, la divina locura; al desconectarse de este mundo, del tiempo y del espacio y de las ideas, se abre la mente a un mundo infinito, sin limitaciones, donde se encuentra más allá del pensamiento y de la sensación, en una experiencia adelantada de inmortalidad, de felicidad perfecta, de liberación. Aquí, según Patáñjali, se alcanza un estado divino. Se lo puede confundir con un estado letárgico, hipnótico, inconsciente. Pero en realidad la conciencia se halla en máxima tensión. Se han hecho electroencefalogramas a los yogas en estado de samadhi y las líneas acusan un estado especial de intensa actividad mental.

Es doctrina universalmente admitida por los yogas que esta mística es accesible en la vida presente; entonces se participa de la inmortalidad del espíritu; éste se halla liberado de todos los lazos que lo atan al cuerpo y por consiguiente a las futuras reencarnaciones. El alma ha entrado ya a tomar conciencia de su verdadera realidad en el seno de Dios.

VALOR DE LA MÍSTICA YOGA

Hasta aquí la mística yoga. Los lectores formularán, sin duda, la pregunta: ¿qué valor tiene? ¿es una ilusión, es autosugestión, es un vano esfuerzo para alcanzar experiencias absurdas? Más todavía, ¿no se trata aquí de una experiencia religiosa que quiere realizar el imposible de la unidad panteísta de todos los seres?

Comencemos reconociendo que, en general, es necesario admitir la sinceridad de la tradición yoga al exponer su doctrina y al describir sus experiencias. No dudamos de que, con frecuencia, nos hallamos ante fenómenos de conocimiento y de experiencia superior, en los cuales el ambiente religioso es sincero y es efectivo. A veces el fenómeno se mantiene más acá de lo religioso, en un plano psicológico en que se ponen en tensión las fuerzas de la mente. Pero también a veces la experiencia coincide con un estado místico. Recordemos que mística se refiere siempre a la experiencia de lo Absoluto, y lo Absoluto es Dios. ¿Alcanza el maestro yoga este objetivo? Nuestra respuesta la resumiremos en dos afirmaciones, para que los lectores puedan discriminar lo auténtico y lo inauténtico del éxtasis yoga.

En primer lugar, no dudamos de que el devoto yoga que ha purificado su espíritu por el ejercicio de los ocho estadios se halla en condiciones de acceder a una auténtica experiencia religiosa. Ello nos permite aceptar que el éxtasis yoga es una experiencia de Dios, como los éxtasis de todos los místicos en todas las religiones. En alguna forma sienten ellos en su alma la presencia de Dios y sienten su yo, esencialmente unido a ese principio último, en el cual a su vez experimentan la unión de todos los seres del universo, de todos los acontecimientos de la historia y de todo el movimiento del mundo material. Esta experiencia es desbordante y por ello no es raro que se llegue hasta la pérdida de los sentidos y aun de la noción de la propia individualidad. Todo es aquí un sumergirse en la profundidad incomprensible e inefable del Ser.

Pero, por otra parte, la persistente doctrina yoga de que la pérdida de la individualidad es real, y que la unión es sin distinción, es decir: en una confusión o identificación del alma con Dios, tiene dos graves dificultades que

los maestros yogas nunca me pudieron aclarar. En primer lugar, ello significaría que no hay esencial diferencia entre Dios y el alma, lo cual es un panteísmo imposible de admitir racionalmente. ¿Cómo Dios siendo infinito y perfecto es también a la vez el alma tan imperfecta y tan limitada?

Pero además esta doctrina de la "identificación" del alma con Dios, que los místicos yogas repiten literalmente, es inadmisible aun desde el punto de vista de la experiencia. Jamás se puede hablar de tal experiencia. Los propios yogas describen o tratan de describir su éxtasis y tienen conciencia de él. Ahora bien, si les queda la conciencia del éxtasis, es una señal evidente de que en la experiencia permaneció el yo individual presente, la conciencia individual. Ello implica que la unión no fue identificación, sino contacto, presencia e intimidad espiritual muy parecida a la de dos almas que se sienten unidas por el amor la una a la otra.

Las expresiones de todos los místicos, incluso las de algunos cristianos que hablan de esta unión, del perderse el alma en Dios, etc., no pueden ser tomadas literalmente.

Pero, hecha esta salvedad, la mística yoga tiene las características de una auténtica experiencia religiosa y no es extraño que de ella salga el alma purificada; es decir, con esa visión trascendente y esa actitud de calma, serenidad y amor hacia todos los seres, propias del hombre de Dios.

El gran atajo para llegar a la cumbre

Por eso el final del raja yoga, del yoga de la meditación y concentración, la cumbre de la experiencia de Dios, suele coincidir con el más simple y el más sencillo de los caminos del yoga, el "bakti yoga", o el yoga de la devo-

ción. El mismo Patáñjali afirma que el medio más rápido para alcanzar la unión es "la devoción a Dios" (I, 23).

Por eso no es raro que los cultivadores del yoga, los monjes de los monasterios yogas y aun los médicos yogas, insistan en que la devoción es un elemento esencial del método, o, mejor, es el método esencial.

Nos impresionó comprobar la gran importancia que los monasterios yogas dedican a la devoción, a la repetición de los versos sagrados y de los nombres sagrados, no sólo como un método psicológico de concentración, sino como una experiencia vivida de la intimidad del yo y de su unión con el principio supremo. Veía con frecuencia al monje, frente al altar de Vishnu, repitiendo inmóvil, centenares y miles de veces, el nombre de Vishnu. ¿Ridículo? ¿Sublime? De cuando en cuando la repetición del nombre se hace en una monótona canción, que tiene también como objetivo el poner en armonía con el espíritu la sensibilidad misma del cuerpo. El ambiente es propicio para la experiencia profunda del estado místico. Recordemos las "letanías" de la liturgia católica y las que espontáneamente suelen construír y repetir los enamorados.

Dios en el río Ganges

Al atardecer de uno de los días de mi permanencia en Rishikesh, un espectáculo tan sencillo como profundo equivalía, tal vez dando saltos gigantescos, a muchas horas de esfuerzos psicológicos de concentración. Junto a la ribera del Ganges, un grupo de monjes presididos por el abad realizaba una función litúrgica de adoración al río sagrado. El abad, el maestro Ciddananda, con su figura serena, mayestática y sencilla, en actitud devota y concentrada, pronuncia algunos himnos sagrados, que corean los demás devotos allí presentes. El incienso se quema en honor del

río sagrado y nos hace percibir la sensación religiosa. Se bendicen flores con agua lustral y luego se las arroja al Ganges en homenaje de devoción. Me impresiona ver cómo el grupo de yogas hindúes miran hacia el río con una mezcla de respeto, de cariño, de devoción y de mística. Por el río, que baja mansamente, se abisman ellos en las profundidades de Dios. El agua me parece que ya no es tan indiferente como antes y que se ha convertido en una imagen trasparente de la divinidad, que en todas partes aflora. El sol ha traspuesto el horizonte. Es ya de noche. Hay una calma serena en el valle. La ceremonia termina depositando en el río barquitos de papel con una luz encendida. La multitud de barquitos va siguiendo aguas abajo, como una procesión de luciérnagas que se deslizan en la superficie de la corriente. Todo ello es símbolo de la devoción, del ansia del espíritu que quiere unirse a Dios, ideal de la mística yoga.

¿Cuál es la palabra del cristianismo ante la doctrina y la práctica yoga?

VII. EL BHAGAVAD-GÍTÁ

Obra culminante

Junto al *Yoga-Sútra* de Patáñjali, el *Bhagavad-Gítá* es la obra más fundamental sobre el yoga en la literatura clásica de la India. Es un poema de evidente inspiración mística, en el cual ha llegado a su cumbre más alta la espiritualidad del hinduísmo. Menos técnico que el *Yoga-Sútra*, pero más profundo y vital, es indispensable para la plena comprensión del alma ascético-mística del yoga.

Asume todos los caminos del yoga, pero los hace converger en su meta final que los abraza y los supera a todos, es decir, la devoción, el Bhakti-yoga, la entrega total del alma al Absoluto, personificado en Krishna. He aquí uno de tantos textos inspirados que sintetizan el espíritu del poema:

"53. Ni por los vedas, ni por austeridades, ni por ofrendas, ni aun por medio de sacrificios, nadie puede contemplarme en la Forma que tú has visto.

"54. Pero por medio de una devoción total, ¡Oh Aryuna!, Yo puedo ser conocido en esta Forma y ser compenetrado en ella, ¡Oh Parantapa!

"55. Solamente viene hacia Mí, Oh Pandava, el que realiza Mis obras, el que ha hecho de Mí su meta, el que es Mi devoto, el que ha renunciado al apego, el que no tiene malos deseos para nadie".

Respecto de la práctica (sádhana) de los diversos aspectos o caminos del yoga, Swami Sivananda señala en la

Introducción a su traducción y comentario algunos pasajes con referencias explícitas:

Karma Yoga: II.48, IV.20 a 22 y 24.
Bhakti Yoga: IX.27, 34, XII.8, XVIII.52 a 54.
Japa Yoga: VIII.14.
Abhyása Yoga: XII.9.
Hatha Yoga: VIII.10, 12.
Rája Yoga: VI.25, 26.
Jñána Yoga: III.28, V.8, 9.

La obra en sí misma [1]

Como es sabido, el Bhagavad-Gítá es una de las secciones didácticas incluídas en el Mahabharata, el gran poema épico de la literatura india. Nuestro fragmento se halla en el libro VI, "Bhisma-Parva", caps. 25 a 42. Se trata, como dice Gandhi, "de un gran poema religioso" (*Anasakti-yoga*, número 28), en el cual Krishna, personificado en el cochero de uno de los jefes de los ejércitos contendientes, Arjuna, le revela el camino de la salvación.

El término *Gítá* significa "canto", *Bhagavad* expresa la Suprema Realidad, que es denominada indiferentemente Brahma, Paramatma, Bhagavan. De todos estos nombres, el Supremo y el que los incluye a todos como mejor expresión del Ser Divino es Bhagavad. El término sánscrito *Bhaga* significa "felicidad", y Bhagavan, "el único que tiene la felicidad", "el único adorable" [2]. Bhaga es interpretado también como el conjunto de los seis atributos divinos, es

[1] Reproducimos aquí algunos párrafos de la presentación que hicimos de la edición de la obra, *El Bhagavad-Gita de acuerdo a Gandhi* (*Evangelio de la acción desinteresada*), traducido del inglés por la Sra. Inés Lazo Preuss y prólogo de Swami Chidananda, Ed. Kier S.A., Bs. As., 1969.

[2] Ver *Bhaga* y *Bhagavat* en Monier-Williams, *Sanskrit-English Dictionary*, Clarendon Press, Oxford, 1960.

decir, *señorío, poder, gloria, esplendor, conciencia, libertad absoluta.*

Pero el término Baghavan está cargado de un sentido especial de religiosidad, expresando particularmente la relación de bondad y benevolencia de Dios hacia las almas y hacia la creación. La sílaba misma *Bha* significa "el que soporta el universo" y *ga* tiene el sentido de creador, señor y propulsor. La sílaba *va* indica el espíritu universal, en el que están todos los seres y que habita en todos los seres.

Estas interpretaciones están tomadas de una de las antiguas obras de la literatura sánscrita, *Bhagavagan Purana*, que estaría escrita alrededor del 600 al 900 después de Cristo.

En cuanto a la fecha de composición del gran poema *Mahabharata*, los autores reconocen la gran antigüedad de los textos y, sobre todo, de las narraciones que ahí están recopiladas. Es evidente que no son la obra de un autor ni de una sola época. Pero ciertamente recogen la cristalización del pensamiento hindú con toda su riqueza y complejidad espiritual.

El poema del *Bhagavad-Gítá* pertenecería hacia el siglo II a.C., aunque algunos autores lo hacen ascender a la centuria anterior, al paso que otros dan más probable el siglo X d.C. De todos modos, las fechas no son precisas, y nos manejamos aquí por conjeturas[3].

[3] A. A. Madonell, *A history of sanskrit literature*, Motilal Banarsidas, Delhi, 1965, ps. 240-244. S. Radhakrishna, *The Bhagavad-Gita*. En la Introducción, ps. 14-15. Pueden verse en este ensayo introductorio los principales comentadores clásicos.

Propone como más probable el siglo II d. C., dando el texto ya como seguro en el siglo III.

METAFÍSICA Y MÍSTICA

En cuanto al contenido, todo el poema respira un profundo misticismo, con fórmulas poéticas que recogen la flor de la especulación metafísica y religiosa de la India. Es evidente que se apoya en el esquema metafísico del Samkya, el sistema filosófico hindú más antiguo, que establece el dualismo de la materia y del espíritu y que busca la liberación principalmente por el "conocimiento perfecto", lo que significa la misma palabra Samkya. Pero, por otra parte, recoge en muchos de sus versos la inspiración fundamental del monismo de los Vedas y sobre todo de las Upanishads, opuesto al dualismo propio del Samkya. Pero es fácil advertir, desde la lectura de los primeros capítulos, que el Samkya de que habla el Bhagavad-Gítá, no es el sistema filosófico puro del mismo nombre, sino que recoge la enseñanza fundamental de la liberación por el conocimiento, pero integrando un nuevo espíritu, en el que la devoción (*bhakti*) a Brahman tiene una importancia básica. En realidad observamos ahí un caso claro de la integración de doctrinas prearias, expresadas en el dualismo materia-espíritu y en el animismo primitivo con las especulaciones posteriores, aportadas por la inmigración de los arios y que tuvieron una influencia decisiva en la redacción de los Vedas y dieron origen al brahmanismo.

Tal vez ésta sea una de las explicaciones de la antítesis o contradicciones que muchos autores señalan dentro del Bhagavad-Gítá, a tal punto que algunos suponen que hay interpolaciones y tratan de explicarlas suprimiendo una de las dos series de los textos dualistas o monistas, o explicándolos todos en un sentido único [4]. Pero, en realidad, la

[4] Ch. Sharma, *Indian philosophy*, Barnes and Noble, New York, 1962, ps. 26-27.

obra no es más que la síntesis de estas dos tendencias antitéticas, expresadas frecuentemente en los textos nunca aclarados en la misma filosofía hindú y que oscilan entre el panteísmo monista y cierto teísmo o personalización de Dios. La oposición entre las doctrinas prearias de tipo animista y pluralista con el Brahmanismo, entre el dualismo de los Samkyas y el monismo de los Vedas, entre el panteísmo y el teísmo, se entremezclan en los versos del *Bhagavad-Gítá* sin que sea posible determinar hacia qué lado se inclina, tal vez porque pone el mismo énfasis en la trascendencia del Absoluto respecto de todos los seres como en su inmanencia esencial a ellos. De todos modos, es sin duda el *Bhagavad-Gítá* una de las obras de la literatura hindú en la cual los textos teístas y el diálogo permanente con el Absoluto, si no personal al menos personalizado, hacen que sus fórmulas sean las que más se acercan a las del teísmo cristiano [5]. De ahí que muchas de sus oraciones puedan ser repetidas literalmente por los cristianos en su sentido propio.

En realidad, si se pasa por alto el marco animista y las frecuentes referencias al Karma y a la reencarnación que el *Bhagavad-Gítá* admite de la tradición hindú, el texto puede ser fácilmente asimilado con un criterio cristiano. A tal punto, que a veces creería uno descubrir influencias de inspiración cristiana en la redacción de algunos pasajes. No podemos menos de reconocer la profunda emoción con que hemos leído algunos de los cantos de inspiración mística sobre la inmanencia de Dios en los seres, pero no con una simple presencia activa, ni con una simple presencia

5 "En el Gita, el Absolutismo de los Upanishads está teñido de teísmo". Sharma, ob. cit., p. 25. "El teísmo es claramente dominante en el Gıta" (ibíd , p. 27). Y cita a Winternitz, según el cual el Gıta "enseñó un teísmo teñido de panteísmo" (ibíd., p. 27). Con una interpretación más cercana al panteísmo o monismo vedanta, Ramakrishna reconoce los grandes textos dirigidos al Dios personal en el Gıta y la necesaria conexión de ello con su enseñanza de la devoción (bhakti).

pasiva, sino por presencia esencial, como dice la fórmula cristiana: "Dios está en todas las cosas y en todas partes por esencia, presencia y potencia". Esta realidad ha sido maravillosamente expresada en inspirados versos por el Bhagavad-Gítá; invitamos a leer, por ejemplo, el poético pasaje del libro VII, 7-11, donde Dios aparece enlazando todos los seres como el hilo invisible engarza las gemas de un collar.

LA TRADUCCIÓN DE GANDHI

El *Bhagavad-Gítá* ha sido traducido a las lenguas de la India y a todas las lenguas importantes del mundo. Ha sido, y cada vez lo está siendo más, uno de los libros de cabecera de la humanidad. Muchos de los grandes pensadores clásicos y, sobre todo, modernos de la India, no han podido resistir a la tentación de traducir y comentar el *Bhagavad-Gítá* para contribuír a una mayor difusión y comprensión de su mensaje trascendente. Pero no cabe duda de que Gandhi tuvo una intención particular cuando lo tradujo a su lengua materna, el Gujerati, y cuando después hizo una traducción y comentario en inglés. Su intención no fue, como naturalmente lo es en la mayoría de los casos, el ofrecer una traducción literal del texto sánscrito, que puede resultar a veces ininteligible para el lector común, sino una traducción que refleje, en términos sencillos, evitando el lenguaje técnico que sólo los iniciados pueden captar, el espíritu del *Bhagavad-Gítá*. Es claro que de esta forma, Gandhi refleja en su traducción la propia interpretación del texto. En otras palabras, trata de darnos en su traducción, el espíritu del *Bhagavad-Gítá* "tal como él lo entiende y tal como él lo ha vivido". Esto nos explica ciertas libertades de traducción que Gandhi se permite, pero con el objeto de una mayor fidelidad a la expresión

del mensaje mismo de la obra, a fin de que pueda ser captado por todos.

Gandhi nos explica claramente, en su *Introducción* (Anasakti-yoga: "El mensaje del Gítá), cuál es su interpretación y hasta qué punto la doctrina central coincide con sus propios principios de "verdad" y "no violencia", que fueron la norma y la práctica de su vida (números 25-27). Se ve forzado a ello, por cuanto no pocos textos literales del Gítá parecerían desconocer la generalidad del principio de la no violencia.

El mérito de la traducción de Gandhi es haber querido introducir (en) el espíritu profundo y puro del Bhagavad-Gítá, tal como él lo ha vivido. Es un testimonio personal y viviente del valor espiritual del hinduísmo.



VIII. YOGA Y CRISTIANISMO

Trataremos de responder en este capítulo a una serie de preguntas que nos han dirigido repetidas veces.

¿Puede un cristiano practicar el yoga?

He aquí una de las consultas más frecuentes. En realidad, no puedo responder ni sí ni no. Una respuesta simple se presta a grandes confusiones. En general, hay que distinguir dos aspectos: el yoga, como conjunto de técnicas psicológicas y corporales para el control de la mente y del cuerpo, plano en que prescinde de toda interferencia religiosa, pudiendo ser practicado o utilizado por todos; el yoga como doctrina filosófico-religiosa, tal como ha sido concebida y es practicada y enseñada por los maestros yogas del hinduísmo.

Es evidente que en este segundo aspecto el yoga tiene algunas doctrinas incompatibles con el cristianismo y, en consecuencia, resulta peligroso practicar los ejercicios yogas cuando se los vincula necesariamente con dicha doctrina. Pero ello no es indispensable. Pueden separarse la gimnasia y las técnicas psicológicas de la doctrina religiosa; pueden practicarse aquéllas y prescindirse de ésta. El cristiano puede, en tal caso, practicar el yoga como ejercicio físico y como técnica psicológica, pero en su propio horizonte religioso.

¿QUÉ ES LO MÁS ACEPTABLE DEL YOGA?

En primer lugar, la gimnasia yoga es, sin duda alguna, saludable para el cuerpo y para la psique. Por ella se regulan las funciones de las glándulas y el metabolismo general y, sobre todo, adquiere elasticidad la columna vertebral, se obtiene un equilibrio del sistema nervioso que puede influír tanto en el bienestar del cuerpo como del alma, en la salud y en el carácter. Las asanas y el pranayama son recomendables a todos.

¿PUEDE UN CATÓLICO ASISTIR A LOS CENTROS YOGAS?

Nuevamente debemos distinguir. Sin duda que la práctica de la gimnasia yoga no tiene en sí ningún inconveniente desde el punto de vista religioso. Pero la mayoría de los centros yogas están a la vez inspirados por doctrinas religiosas yogas, que suelen mezclar con la práctica de los ejercicios gimnásticos. Esto hace que en los centros yogas haya, en general, un ambiente religioso que no condice con los principios católicos. En tal caso, la experiencia nos dice que si el católico no posee ideas claras, el efecto es contraproducente. En vez de la serenidad psicológica, se cae con frecuencia en una confusión y a veces distorsión psíquica, que desorienta y desequilibra más en la vida.

También hay que tener presente que en la mayoría de los centros yogas falta el nivel de seriedad científica que es de desear, y por ello con frecuencia distorsionan la personalidad en vez de encauzarla.

¿Cuáles son los peligros en la práctica del yoga?

Acabamos de indicar uno de los principales. Si uno concurre a centros yogas con un ambiente religioso no católico corre el peligro, por lo menos, de desorientación. Por ello, en general, no es aconsejable asistir a los centros yogas, si no hay en ellos un ambiente que coincida con las propias convicciones religiosas. Es cierto que la mayoría de las prácticas yogas pueden hacerse en cualquier actitud religiosa. Es cierto también que, en general, los directores de los centros yogas reconocen que cada uno ha de actuar según su religión. Pero es inevitable que en las explicaciones teóricas, generalmente anexas a los ejercicios prácticos, se introduzcan ideas que no pueden ser admitidas por un católico; más aún, que, a nuestro juicio, son contraproducentes para la auténtica formación psicológica y religiosa.

Lo mismo se diga de la recitación de los "mantras"; es decir, de las frases sacadas de los Vedas o de otros libros sagrados hindúes o yogas, los cuales, a veces, contienen ideas religiosas admisibles, pero otras implican doctrinas excluídas para un católico. Los maestros orientales suelen dar mucha importancia a la recitación de los "mantras", y sin duda que para ellos la tiene, pero la idea central del "mantra" no puede estar en un ambiente distinto de la propia vivencia religiosa, de lo contrario crea inquietud, y ni por el sonido ni por el contenido puede ser el "mantra" en tal caso un auténtico vehículo espiritual.

¿Cuáles son las diferencias doctrinales del yoga?

A nuestro parecer, la más importante y la fundamental entre la religión yoga y la cristiana, se halla en la base

filosófica. Para el yoga, la concepción de Dios y del universo acentúa la unidad de uno y otro, hasta llegar al panteísmo, o, como ellos dicen, "monismo"; "en el fondo todo es Uno", la diferencia entre los seres es pura apariencia. Fácilmente se advertirá que ésta es la idea central de los maestros yogas más conocidos en Occidente, como Aurobindo, Vivekananda, Sivananda, etc. El cristiano, en cambio, sabe que no puede confundirse a Dios con el mundo, y aunque éste haya sido creado por Dios, y dependa en su ser y en su actividad también de Dios, sin embargo el universo creado tiene una "realidad propia", incluso en su esencia íntima, distinta de Dios.

De aquí surge otra diferencia esencial entre la religión y filosofía yoga y la religión y filosofía cristiana en lo que se refiere al hombre. El yoga disminuye la idea de personalidad en Dios y en el hombre, para diluír a ambos en un fondo impersonal, indiferenciado. El cristianismo afirma de manera peculiar el valor de la persona, tanto en Dios como en el hombre.

Otra diferencia a nuestro parecer también muy importante es la doctrina, con frecuencia repetida por los maestros yogas citados anteriormente, de que en su base todas las religiones son iguales. El principio es demasiado general y simplista: por eso puede prestarse al error. No podemos comparar el valor de la primitiva religión fetichista con la elaborada y pura experiencia religiosa del hinduísmo. En el fetichismo el fondo religioso está vaga y con frecuencia incorrectamente expresado. El relativismo religioso, aplicado con toda su lógica, destruye juntamente todas las religiones, como el relativismo filosófico anula todas las filosofías.

Agreguemos otras doctrinas frecuentemente implicadas en la religión y filosofía yoga, como la de la reencarnación, tan explotada por los teósofos y los espiritistas. Para el cristiano la doctrina de la reencarnación no tiene

sentido. La explicación del origen del mal y de las diferencias entre los hombres en esta vida puede tener una interpretación adecuada dentro de los dogmas cristianos, sin recurrir a la cadena de reencarnaciones. Con frecuencia repetía, en mis conversaciones con los maestros orientales, mi grave dificultad para admitir el hecho de la reencarnación; no existe ninguna prueba experimental, y, por otra parte, la doctrina reencarnacionista deshace en su raíz la personalidad: si yo soy ahora yo, y en el siglo pasado fui Napoleón, y en el siglo XVI un mendigo, y en el siglo I un pescador, entonces me pregunto: ¿quién soy yo? Aquí la metafísica y la religión se plantean a la vez tremendos interrogantes.

Éstos son algunos de los inconvenientes doctrinales que con frecuencia van anexos al ambiente de los centros yogas.

¿QUÉ DEBE HACER EL CRISTIANO?

Respondería con San Pablo. Probadlo todo para retener lo que es bueno, y lo demás dejadlo. Pueden aprovecharse las técnicas yogas y su experiencia milenaria en lo que se refiere a las posiciones o asanas y a los ejercicios respiratorios; pueden también aprovecharse algunas de sus técnicas de concentración mental y de utilización de la mente para controlar el cuerpo. Pero ello no debe extenderse hasta las doctrinas que desde el punto de vista cristiano y, a nuestro parecer, aun desde el mismo punto de vista filosófico, son menos acertadas.

Sin duda que en la religión y mística yoga hay una base espiritual admirable en muchos aspectos, que pueden ser reconocidos y estudiados con provecho por el cristianismo. Hemos señalado algunos anteriormente. Pero es claro que estamos ante horizontes religiosos distintos.

¿PUEDE HABLARSE DE YOGA CRISTIANO?

La expresión no es nueva y ha sido utilizada por algunos maestros y sacerdotes católicos que han practicado los ejercicios yogas con entusiasmo y con fruto. Ellos han aprovechado las experiencias y los métodos dentro de los más estrictos principios cristianos. Han seleccionado los elementos religiosamente neutros, que son, por otra parte, física y psicológicamente eficaces. Creemos que ésta es la actitud recomendable respecto del yoga. ¿Por qué rechazar lo que es valioso en el yoga? Evidentemente hay una experiencia humana milenaria que se ha concentrado en cierto estudio del cuerpo y de la mente humana y ha realizado hallazgos y experiencias interesantes.

Sin duda que en los ejercicios físicos y en ciertas técnicas de la concentración los orientales han obtenido resultados notables.

El cristianismo ha desarrollado también sus métodos ascéticos y de meditación, lo que corresponde a las técnicas yogas del Oriente. El cuidado de la comida, ayuno y abstinencia, el cuidado de la vida ascética, el control de los sentidos y de la mente para poderla dirigir hacia Dios, han sido también estudiados y utilizados en los manuales de ascética y de mística cristiana.

Uno de los más importantes y, por cierto, de los que explícitamente recomienda una serie de técnicas coincidentes con las prácticas yogas es el libro de San Ignacio de Loyola *Ejercicios espirituales*. Ahí pueden encontrarse una serie de anotaciones y recomendaciones que se basan en la influencia del cuerpo sobre el espíritu; incluso recomienda San Ignacio un método de oración que recuerda la influencia del ejercicio de la respiración en el espíritu, el llamado "modo de orar por anhélitos"; es decir, pronun-

ciar una palabra en cada respiración. Esto es típico yoga. Algunas expresiones de San Ignacio recuerdan los aforismos de Patáñjali. Uno y otro partían del principio de la influencia del cuerpo en el espíritu, y viceversa, y concibieron por ello técnicas similares, que cada uno aplicó a su propio horizonte religioso.

INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS YOGAS

Apéndice

Recordemos que las técnicas yogas, tanto las corporales (gimnasia) como las psicofísicas y mentales, tienen como objetivo el autodominio del cuerpo y del espíritu para llegar a la concentración mental y, por este medio, a la experiencia o conocimiento de la verdadera realidad del yo y a su unión con el Principio trascendente espiritual; es decir, con Dios.

Por eso la actitud espiritual debe estar presente en todos los ejercicios corporales.

I. LAS POSICIONES O ASANAS

Debemos nuevamente recordar que el objeto de las posiciones o gimnasia yoga no es el desarrollo atlético, sino mantener el cuerpo flexible, obediente y en buen estado de salud, a fin de que sea un apto instrumento de la concentración mental y de la ascensión del alma hacia Dios.

Sin embargo, tienen también las asanas efectos saludables directamente sobre el cuerpo, especialmente para mantener elástico el sistema nervioso y, sobre todo, la espina dorsal. Asimismo, casi todos los ejercicios están dirigidos a favorecer el funcionamiento regular de las glándulas endocrinas y el equilibrio del sistema nervioso.

Por supuesto que de todo ello resultan otros efectos que no son directamente pretendidos por las asanas, aunque son también muy importantes y con frecuencia se colocan en primer término como tema de atracción, cuales son la salud corporal, la belleza, el mantenimiento del vigor y del aspecto juvenil, la serenidad psicológica, los poderes mentales, etc.

Normas generales

Cuando las asanas se hacen sin maestro debe tenerse particular cuidado de observar las siguientes precauciones:

1) En primer lugar, las asanas deben hacerse en un lugar aireado y tranquilo.

2) *Con ropa ligera*, para que ésta no impida los movimientos corporales.

3) Es muy importante *no forzar* en ningún momento los músculos, no hacer ningún movimiento brusco. Hay que ir avanzando poco a poco, hasta llegar a la perfección de la posición requerida. A veces ello cuesta muchos meses. Pero aun cuando no se llegue a hacer con toda la perfección, siempre produce, en buena parte, los efectos perseguidos.

4) Deben practicarse las asanas con *constancia y regularidad.* Es necesario dedicar cada día un tiempo, aunque sea muy breve, aunque sólo sean 5 o 10 minutos.

5) Las posiciones deben practicarse sobre una *superficie dura*, pero cubierta con una alfombra o frazada.

LA ACCIÓN MENTAL

Es norma general, *muy importante*, que la asana yoga no consiste sólo en el ejercicio físico, sino que debe ser acompañada y vitalizada, espiritual y psíquicamente, por la disposición serena y atenta del espíritu (*concentración*) y por la acción mental (*influencia de la mente sobre el cuerpo*).

Por eso en cada asana se suele recomendar que la mente *se concentre* sobre aquella parte del cuerpo que está particularmente en juego ordenando y coadyuvando y *estimulando mentalmente* su recto funcionamiento.

Muchos autores lo señalan explícitamente en cada asana. Nosotros no lo hacemos siempre, porque los lectores ya pueden encontrar cuáles son los órganos afectados en cada caso, cuando describimos los *efectos* de la asana respectiva. Pero no queremos dejar de subrayar que se trata de un constitutivo muy importante de la filosofía y técnica yoga.

PRINCIPALES ASANAS

Nota: Recordemos, asimismo, que aun cuando las asanas o posiciones sean innumerables, los efectos fundamentales se obtienen con muy pocas, unas 5 o 6. Las cinco más importantes son la posición del loto, la posición de la cabeza, la posición del cuerpo entero, la posición del pez y la posición del arco. A ellas debe agregarse el *gran saludo* o *saludo al sol*, que es muy apto para iniciar los ejercicios [1].

Comencemos por este último.

Ejercicio 1.

El gran saludo (fig. 1).

Técnica:

1º forma (saludo simple).

Colocarse de pie con los talones juntos, erguido el cuerpo, pero sin violencia, la cabeza levantada.

Juntar las manos ante el pecho.

Inspirando, levantar las manos hacia arriba encima de la cabeza manteniendo unidas las palmas de las manos y levantándolas todo lo posible, de manera de tener el cuerpo lo más estirado hacia arriba.

Retener un momento el aliento.

Luego separar las manos volviendo las palmas hacia adelante y, espirando lentamente, curvar el tronco hacia adelante hasta tocar si es posible el suelo con las manos.

Mantenerse así un momento sin respirar.

[1] Hemos tenido muy presentes en la descripción de las asanas las obras de M. V. Raj, *L'essentiel du yoga*, ps. 48 y ss., y A. Blay, *Fundamento y técnica del hatha-yoga*, ps. 149 y ss.

Levantarse, inspirando, dejando caer suavemente los brazos hacia los lados.

Respirar.

El ideal es llegar a tocar el suelo con las palmas de las manos, pero aunque ello no pueda lograrse, sobre todo al principio, no hay que forzarse.

Con el tiempo puede no solamente lograrse esto, sino también ir juntando poco a poco las palmas de las manos hacia los pies, de manera de colocarlas junto a éstos y la cabeza tocando las rodillas.

2ª forma (saludo completo).

Después de hecha la primera parte del ejercicio anterior, es decir, cuando se ha llegado a tocar el suelo con las manos, extender la pierna derecha hacia atrás todo lo posible, hasta llegar a apoyarse solamente con las puntas de los dedos del pie derecho.

Entonces doblar la pierna izquierda de manera que forme un ángulo recto y al mismo tiempo ir tirando hacia atrás la pierna derecha todo lo posible. Queda entonces el cuerpo apoyado con la pierna derecha hacia atrás sobre el pie derecho y las manos. En esta posición se levanta la cabeza hacia arriba todo lo posible irguiendo el pecho.

Luego se pone recta otra vez la pierna izquierda, se tira la pierna derecha hacia adelante recobrando la posición primitiva del saludo y se hace la misma operación pero ahora con la pierna izquierda.

Efectos:

El gran saludo tiene un conjunto de ventajas, por lo cual es sumamente recomendado por los maestros yogas. Además, la flexibilidad que da a la columna vertebral favorece la irrigación cerebral, da flexibilidad y fuerza a los músculos del abdomen, de las piernas y de los brazos.

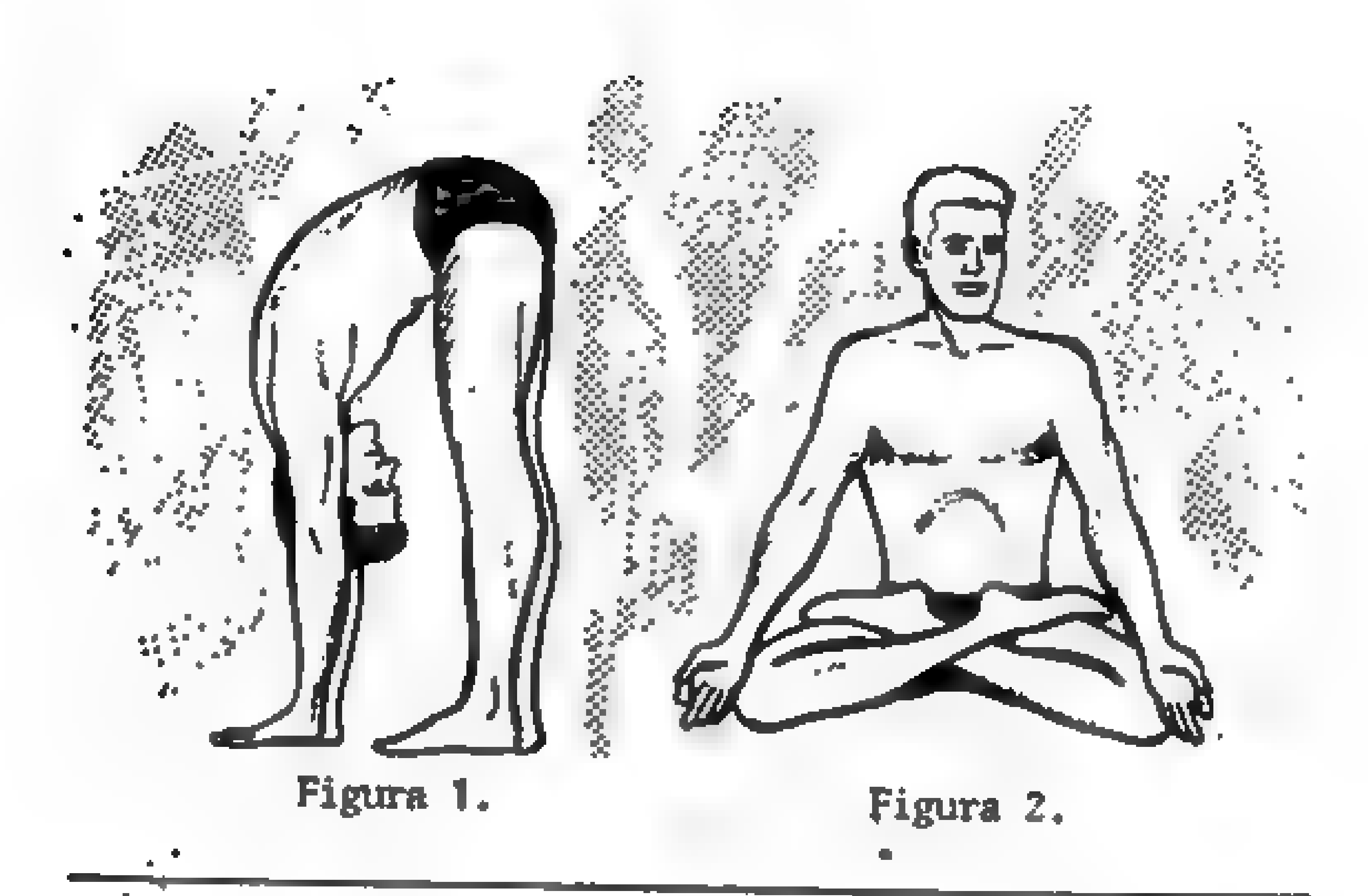
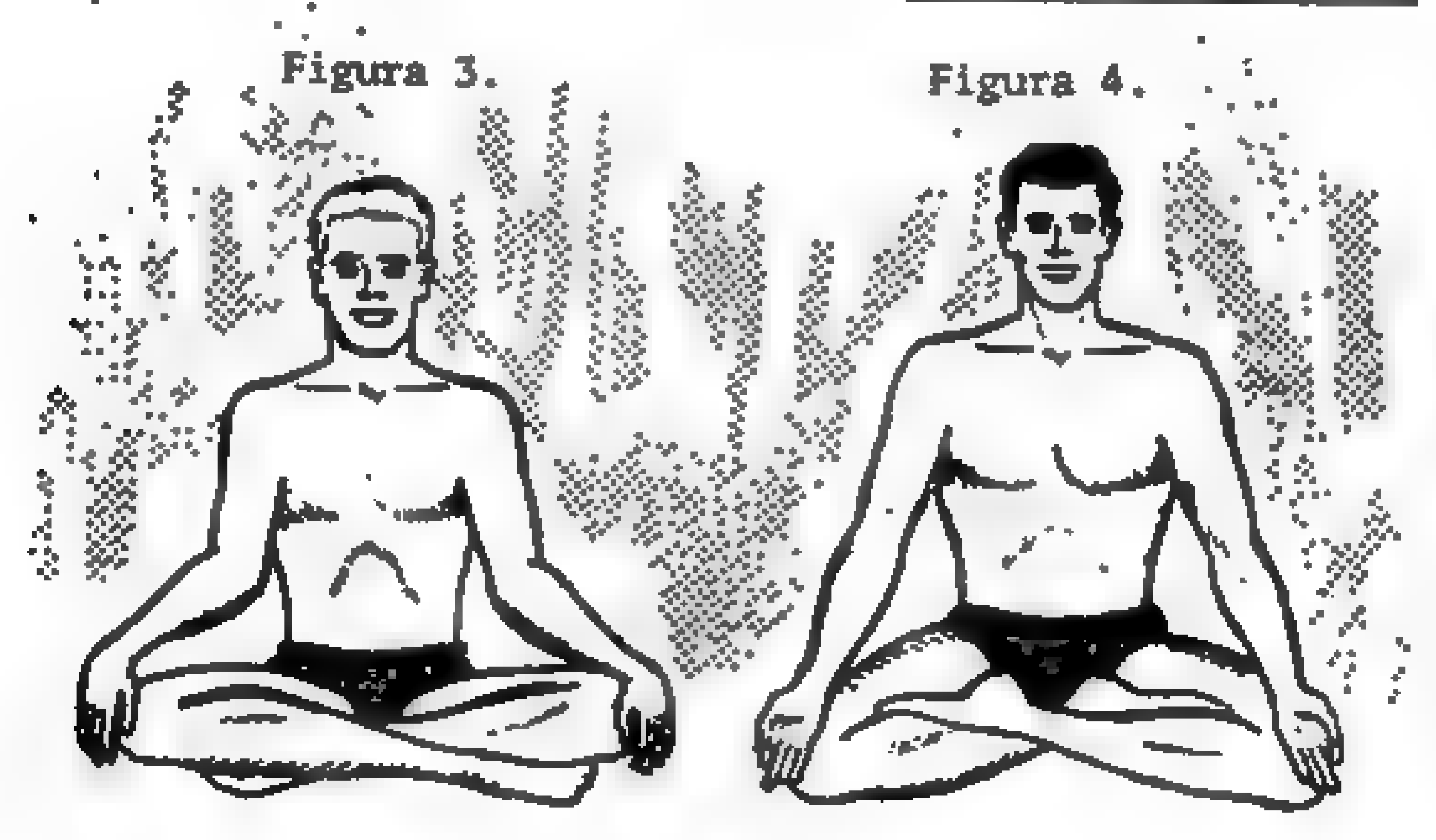


Figura 1.

Figura 2.

Figura 3.

Figura 4.



Este ejercicio pueden hacerlo todos, pero quienes tengan algún defecto en la columna vertebral han de tratar de hacerlo con la mayor suavidad, sin forzar mayormente.

Ejercicio 2.

La posición del loto o padmasana (fig. 2).

(Padma - loto; asana - posición).

Véase descrita en el texto, capítulo IV.

No es fácil para los occidentales llegar a la práctica de la posición del loto, llamada también por los orientales la posición del héroe.

Pero con el ejercicio es posible adquirirla. No es tampoco indispensable llegar a esa posición perfecta para lograr los principales efectos que con esta asana se pretenden y, sobre todo, en orden a poder mantener durante largo espacio una posición quieta para la meditación y concentración. Hay otras tres posiciones que pueden practicarse, sobre todo al principio, antes de haber llegado a dominar la posición del loto. La más sencilla es la sukhisana o posición fácil.

Ejercicio 3.

La posición fácil o sukhisana (fig. 3).

(Sukhi - dulce, fácil; asana - posición).

Técnica:

Sentarse extendiendo las piernas hacia adelante; luego doblar la pierna izquierda colocándola debajo del muslo derecho y doblar luego la pierna derecha colocándola debajo del muslo izquierdo.

Hay que tratar de que las rodillas estén bajas, lo más cerca posible del suelo.

Esta posición, aunque al principio difícil, sobre todo para mantener las rodillas todo lo bajo que sea posible, se logra fácilmente.

Los *efectos* son muy similares a los de la posición del loto.

Se presta para pasar largo rato en meditación. La posición de las manos y brazos es la misma que en la posición del loto.

Ejercicio 4.

La posición de la prosperidad o svastikasana (fig. 4).

(Svastika - prosperidad; asana - posición).

Técnica:

Sentarse como en las posiciones anteriores extendiendo las piernas hacia adelante.

Doblar la pierna derecha a la altura de la rodilla y colocar el talón derecho contra la ingle izquierda.

Hacer lo mismo con la pierna izquierda de manera que las plantas de los pies queden visibles y el pie izquierdo quede no sobre la pierna, sino entre la pierna y la pantorrilla derecha.

Esta posición es más difícil que la anterior y puede servir de preparación para la posición del loto.

Efectos:

Similares a los de la posición del loto.

Ejercicio 5.

Posición del medio loto (fig. 5).

Técnica:

Sentarse extendiendo las piernas hacia adelante como para la posición del loto.

Doblar la pierna derecha colocando el pie sobre la pierna izquierda, junto a la ingle.

Doblar la pierna izquierda y colocar el pie izquierdo debajo de la pierna derecha.

Es necesario tener presente que en todas estas posiciones la columna ha de estar recta y la cabeza también, formando línea recta la nuca con la columna.

La mirada debe dirigirse hacia un metro adelante o puede estar también con los ojos cerrados.

Ejercicio 6.

Posición de la cabeza o shirsasana (fig. 6).

(Shirsa - cabeza; asana - posición).

Esta posición es de las más espectaculares de la gimnasia yoga.

Se denomina también "la percha". Debe realizarse en varios tiempos.

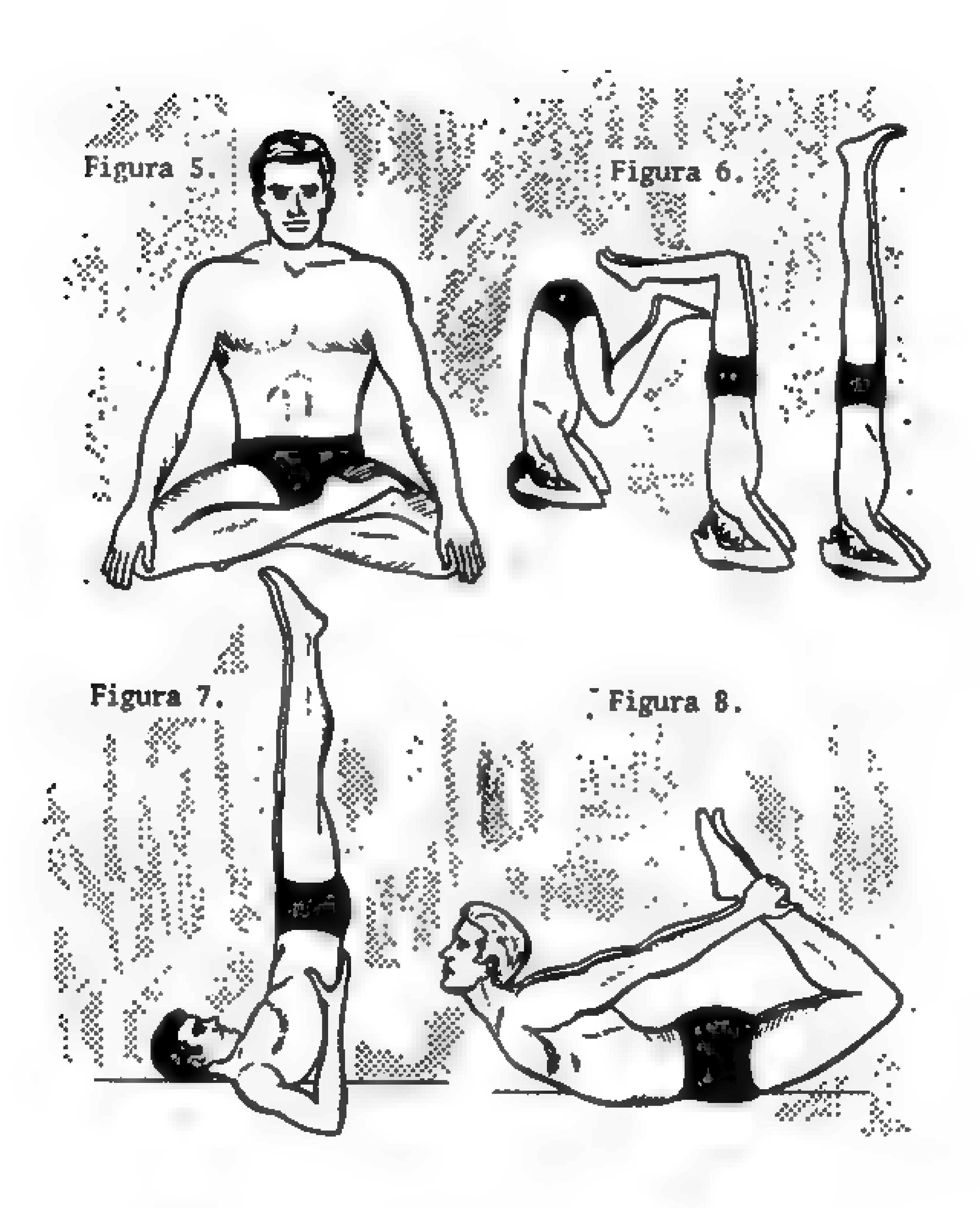
Técnica:

Primer tiempo: Colocarse de rodillas y doblarse hacia adelante, de manera que la cabeza toque el suelo. Tomarse la cabeza con las manos apoyando el antebrazo hasta los codos en el suelo.

Dar un pequeño impulso levantando las piernas, como si se quedase en cuclillas, pero cabeza abajo.

Segundo tiempo: Una vez logrado el equilibrio en este primer tiempo, levantar las piernas como si se estuviese sentado en una silla pero cabeza abajo.

Tercer tiempo: Finalmente, le será fácil hacer el último esfuerzo y poner totalmente rectas las piernas, de manera que todo el cuerpo se apoye verticalmente sobre la cabeza y el ángulo formado por los dos antebrazos. Pensar en el cerebro y las arterias y tratar de trasmitirles mentalmente una adecuada irrigación sanguínea.


Figura 5.
Figura 6.
Figura 7.
Figura 8.

Al principio algunos hacen este ejercicio de manera que al llegar a la posición invertida total los pies se apoyan ligeramente sobre la pared.

Pero es aconsejable prescindir cuanto antes de esta ayuda, pues es mucho más higiénico y saludable que el cuerpo quede totalmente apoyado por sí mismo sobre el triángulo formado por la cabeza y los codos.

Ésta ha sido posición predilecta de muchos yogas, que la han utilizado incluso para pasar largo tiempo en meditación.

Normalmente es suficiente mantenerse primero algunos momentos y después sólo algunos minutos.

Es conveniente hacerla al principio con la ayuda de alguien que ya sea experto y que además pueda evitar una caída desagradable.

Efectos:

Ya se adivina que esta posición favorece la circulación de la sangre de manera extraordinaria, con mayor irrigación cerebral, lo que vitaliza todo el psiquismo y evita la fatiga mental. También hace descansar el corazón, que no tiene que hacer tanto esfuerzo. Fortifica los órganos de la vista y el oído y estimula la secreción de la glándula pituitaria.

Da la sensación de autodominio físico y psíquico y un equilibrio que a la vez se opone a los complejos de inferioridad y de superioridad.

Evidentemente esta posición *no es recomendable para las personas hipertensas.* Fuera de este caso, puede ser practicada por todos.

Ejercicio 7.

Posición de la nuca o sarvangasana (fig. 7).

(Sarva - todo; anga - parte; asana - posición; es decir, la posición de todas las partes).

Esta posición se llama también "la candela" o "paro de hombros".

Técnica:

Acostarse boca arriba con las piernas y los brazos bien extendidos.

Los brazos deben extenderse junto al cuerpo y las manos deben tocar el suelo.

Elevar lentamente las piernas y, seguidamente, hacer lo mismo con el tronco hasta colocar verticalmente el cuerpo.

Apoyarse con los codos en el suelo y sostener la espalda con ambas manos tratando de quedar lo más vertical posible, de manera que el cuerpo quede apoyado sobre la cabeza, la nuca y la parte posterior de los hombros.

La barbilla queda tocando el pecho.

La cabeza, la nuca y la espalda superior tocan el suelo.

Ordenar mentalmente a la glándula tiroides un correcto funcionamiento.

Respirar lentamente unos momentos y luego descender a la posición primitiva de acostado, ayudando con el antebrazo el movimiento de las espaldas.

Efectos:

En esta posición se ejercitan, como dice su nombre, casi todos los miembros del cuerpo. Tiene sobre la anterior la ventaja de que actúa especialmente sobre la glándula tiroides. Favorece particularmente el rejuvenecimiento, según los maestros yogas, y da una particular flexibilidad a la columna vertebral.

También psicológicamente contribuye al autodominio.

De la misma manera que la anterior, esta posición no debe ser practicada por las personas hipertensas.

Ejercicio 8.

Posición del arco o dhanurasana (fig. 8).

(Dhanura - arco; asana - posición).

Práctica:

Acostarse boca abajo con las piernas y los brazos extendidos y descansar un momento en esa posición, con respiración rítmica.

Levantar los pies poniendo las piernas en ángulo recto y luego tomar con las manos a la altura del tobillo las piernas, manteniendo los brazos tirantes.

Tirar hacia atrás los pies haciendo de esta manera levantar el pecho y la cabeza, que tratará de echarse lo más atrás posible.

En esa posición el cuerpo forma un arco del que los brazos parecen como las cuerdas.

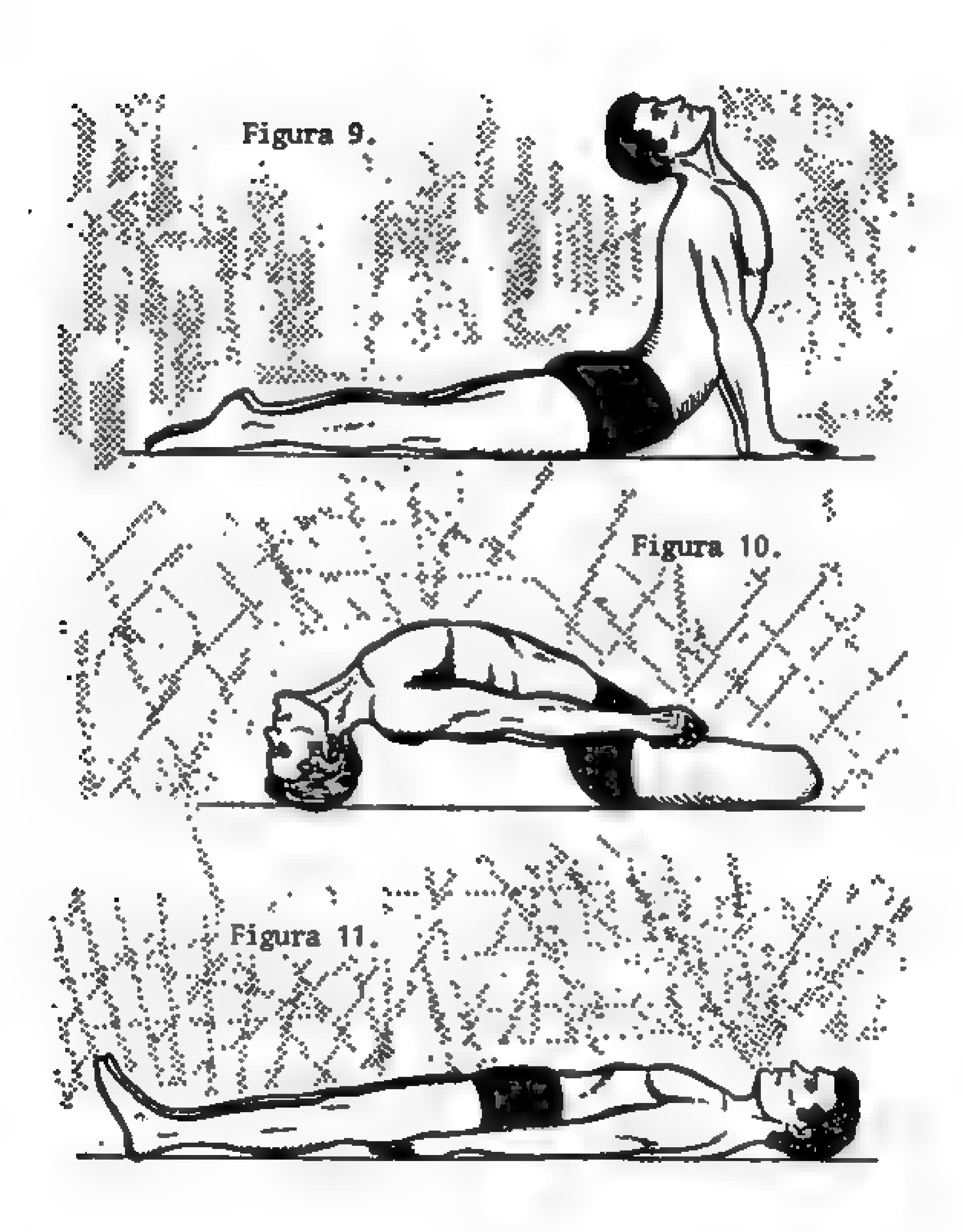
Mentalmente ordenar el buen funcionamiento de las glándulas suprarrenales e intestinos.

Evidentemente la columna queda doblada hacia atrás, especialmente la región lumbar.

Como en todos los ejercicios, en éste particularmente es necesario no hacer ningún esfuerzo violento.

Efectos:

Agiliza las vértebras, especialmente de la región lumbar. Desarrolla los músculos del abdomen y evita la obesidad. Actúa sobre las glándulas suprarrenales y la tiroides, y apacigua los caracteres coléricos. Alivia las molestias intestinales.


Figura 9.
Figura 10.
Figura 11.

Ejercicio 9.

Posición de la serpiente o bhujangasana (fig. 9).
(Bhujanga - serpiente; asana - posición).

Técnica:

Acostarse boca abajo, teniendo extendidos los pies y los brazos, éstos pegados al cuerpo.

Descansar unos momentos en esta posición.

Adelantar los brazos apoyándose sobre las manos y teniéndolos extendidos de manera que levanten el busto y la cabeza.

Los pies deben estar bien extendidos hacia atrás de manera que solamente las puntas de los dedos toquen el suelo. Todo el torso debe estar levantado apoyándose sobre los brazos, manteniendo las palmas de las manos bien apoyadas en el suelo.

Doblar luego los brazos de manera que se apoye en el suelo el antebrazo, y bajar el pecho y la cabeza hasta que ésta toque el suelo; permanecer un momento en esta posición.

Volver luego a levantar lentamente la cabeza y el tronco, apoyándose nuevamente sobre los brazos extendidos y permanecer un momento en esta posición; volver a bajar el busto doblando los brazos y tirándolos luego hacia atrás, hasta recobrar la posición inicial.

Efectos:

Los mismos que el ejercicio anterior.



Ejercicio 10.

Posición del pez o matsyasana (fig. 10).
(Matsya - pez; asana - posición).

Práctica:

Esta posición supone que se ha dominado ya la del loto o la posición del héroe.

Una vez colocados en la posición del loto, se vuelve el torso hacia atrás, hasta tocar el suelo con la cabeza, manteniendo los brazos extendidos y tocando con las manos los pies.

Concentrar la atención en los pulmones.

Efectos:

Esta posición actúa especialmente sobre el pecho, el abdomen y todo el plexo solar. También favorece la irrigación cerebral.

Ejercicio 11.

Posición de relajamiento (fig. 11).
(Sava - cadáver; asana - posición).

Práctica:

Acostarse de espaldas, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo.

Las piernas bien extendidas, pero sin forzar; los talones juntos y las extremidades de los pies separadas.

Respirar lentamente, sin esfuerzo.

Cerrar los ojos y tratar de hacer el vacío mental.

Ir concentrando la mente en los diversos miembros del cuerpo y dándoles orden de distenderse, relajarse, quedar descansados.

Se suele hacer recorriendo ordenadamente las diversas partes del cuerpo: comenzando por los pies, las piernas, el tronco, los brazos, hombros, cuello, cabeza, rostro. Puede comenzarse primero por el pie izquierdo, luego el derecho y así sucesivamente. Lo mismo con las manos y los brazos.

Una vez que todo el cuerpo ha quedado distendido, descansado y como tirado al suelo, quedar unos momentos en ese estado de total laxitud, pero con la concentración mental. Puede escucharse fácilmente el ritmo sereno del corazón.

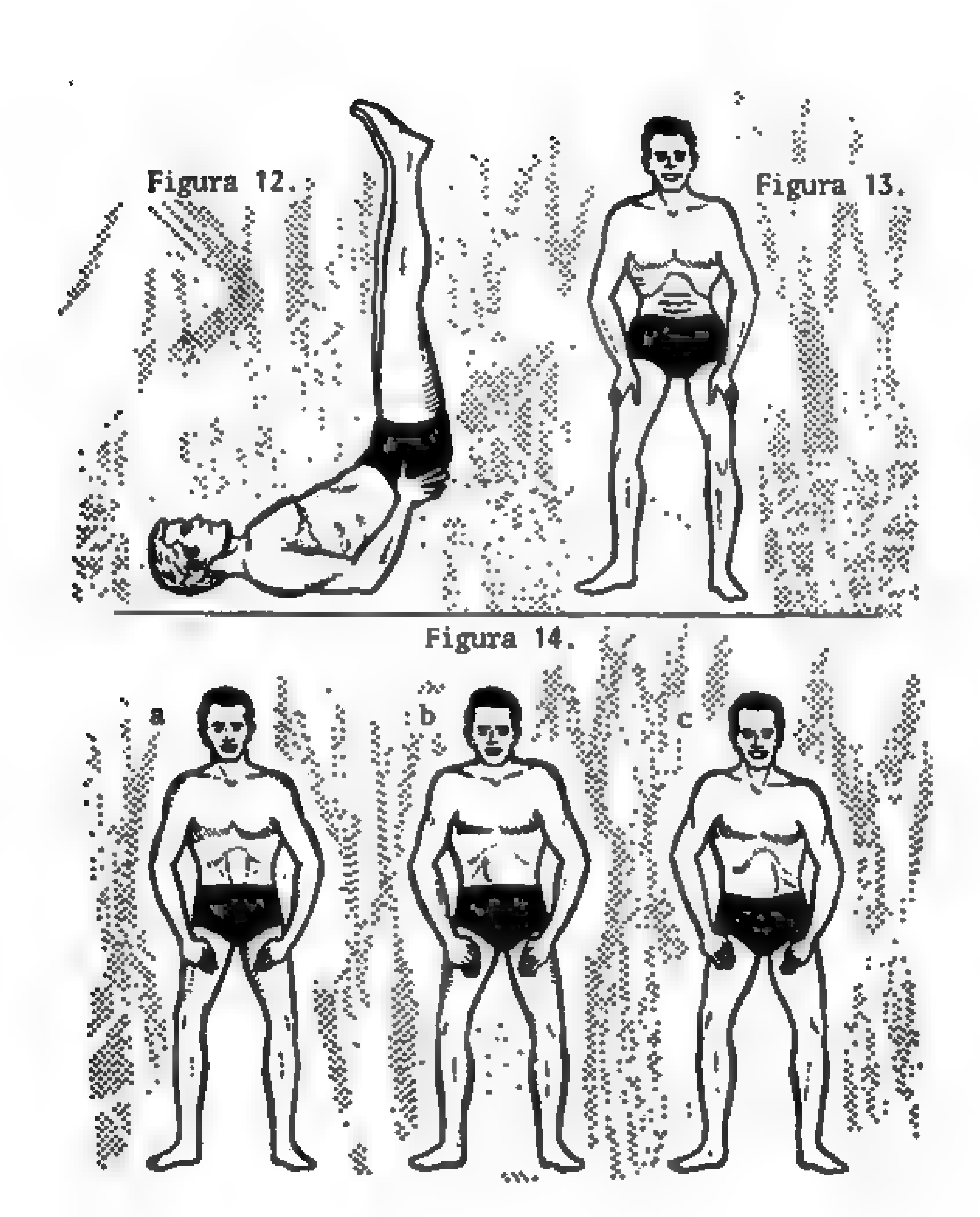
La mejor oportunidad para dar la orden de relajamiento a los músculos es no en el momento de inspirar, sino al espirar o expeler el aire; mentalmente se ordena: "relajarse".

Una vez logrado el relajamiento total es cuando la mente puede concentrarse más fácilmente en algún objeto o persona, pues en ese momento se opera una cierta liberación mental respecto del cuerpo. Entonces es cuando pueden realizarse percepciones mentales de objetos que superan nuestra capacidad normal de captación. Algunos experimentan en ese estado fenómenos parapsicológicos: visión a distancia, dominio del dolor, de la temperatura del cuerpo, del ritmo del corazón, del funcionamiento de las glándulas endocrinas, etc.

No aconsejamos a los lectores que intenten practicar estos fenómenos. Esto no es lo más importante, ni siquiera lo esencial del yoga. Este ejercicio está ordenado al descanso total del cuerpo, a fin de que el control psicológico pueda ser ejercido más eficazmente.

Efectos:

Además de los que se sobreentienden en la descripción anterior, citemos el descanso total de los músculos y el mejoramiento de la circulación de la sangre y reposo del


Figura 12.
Figura 13.
Figura 14.
a
b
c

corazón; también es muy recomendable para las personas hipertensas; según hemos indicado, aumenta la capacidad de concentración y de captación mental.

Ejercicio 12.

Posición de inversión o viparitakarana (fig. 12).

(Viparita - inverso; karana - hacer).

Como aquí se sostienen las piernas con los brazos, se habla de una posición invertida. Obsérvese su diferencia con la posición de la nuca o sarvanpasana (fig. 7).

Técnica:

Acostado de espaldas, con los brazos extendidos, paralelos al cuerpo, doblar las piernas y levantarlas. Seguir levantando el cuerpo de manera que una parte del tronco quede en el aire, tocando el suelo solamente la cabeza, la nuca y la parte superior de las espaldas.

Con las manos en las caderas se sostiene el cuerpo.

Respirar normalmente en esta posición, en la cual se puede permanecer varios minutos.

Efecto:

Fortalece el corazón y ayuda a curar las afecciones pulmonares, especialmente las asmáticas. Favorece asimismo el rejuvenecimiento.

Ejercicio 13.

Posición de la cintura o udyana bandha (fig. 13).

(Bandha - cintura; ud - aire; ya - ir).

Técnica:

De pie, con las piernas ligeramente separadas, e inclinándose un poco hacia adelante.

Las manos se colocan sobre las caderas respectivas, o también sobre las rodillas, según se desee.

Distender los músculos del abdomen y exhalar vaciando completamente los pulmones. Contener entonces los músculos del abdomen fuertemente, levantar el diafragma hacia arriba, hacia el interior, manteniéndolo así algunos segundos sin forzar. Luego distenderse y respirar normalmente. Repetir el ejercicio varias veces.

Efecto:

Los ángulos formados por el colon ascendente, trasversal y descendente son suavizados. Es especialmente apto para el recto funcionamiento del colon, así como para el hígado, y previene la dispepsia. Estimulante general del sistema nervioso vegetativo y neutralizador psíquico.

Variante:

Puede hacerse el ejercicio en posición de *padmasana.*

También puede hacerse de pie cruzando las manos detrás de la cabeza, y sin inclinarse hacia adelante. Exhalar totalmente el aliento y aspirar luego el abdomen hacia el interior.

Finalmente también se pueden mantener los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

Ejercicio 14.

Posición de rodaje o nauli (fig. 14).

(Nauli - enrollamiento o rodaje).

Con este término se hacen cuatro ejercicios: *madhyama nauli, daksina nauli, vamana nauli* y *nauli-kriya.*

Madhyama nauli (rodaje central) (fig. 14 a).

(Madhyama - centro).

Son los músculos abdominales los que han de ir girando.

Técnica:

Se practica la posición del *udyana bandha.* Tomando las piernas con las manos, inclinarse hacia adelante, tratando de aislar los grandes rectos del abdomen. Aparecerán entonces distinguibles como pilares en medio del abdomen al mismo tiempo que se trata de entrar éste lo más posible hacia atrás. Mantener esta posición algunos segundos.

Después de lograr este ejercicio, hacer la posición del

rodaje derecho, dakshina nauli (fig. 14 b); es decir, relajando el recto izquierdo, mantener el derecho en tensión y luego pasar al

rodaje izquierdo, vamana nauli (fig. 14 c), haciendo lo mismo con el lado izquierdo. Cada una de estas posiciones puede mantenerse durante algunos segundos. Finalmente pasar al ejercicio del

rodaje continuo, nauli kriya; es decir, ir alternando el lado izquierdo con el derecho sucesivamente.

Efecto:

Por supuesto es tonificante de todos los músculos abdominales y de los intestinos: particularmente indicado para prevenir la dispepsia y las molestias gastrointestinales.

Ejercicio 15.

Posición de estirar la espalda o paschimottasana (fig. 15 a y b).

(Paschima - de atrás; uttha - estirarse).

Es una de las asanas más recomendables.

Técnica:

Acostarse de espaldas teniendo las piernas extendidas lo más posible y los pies juntos.

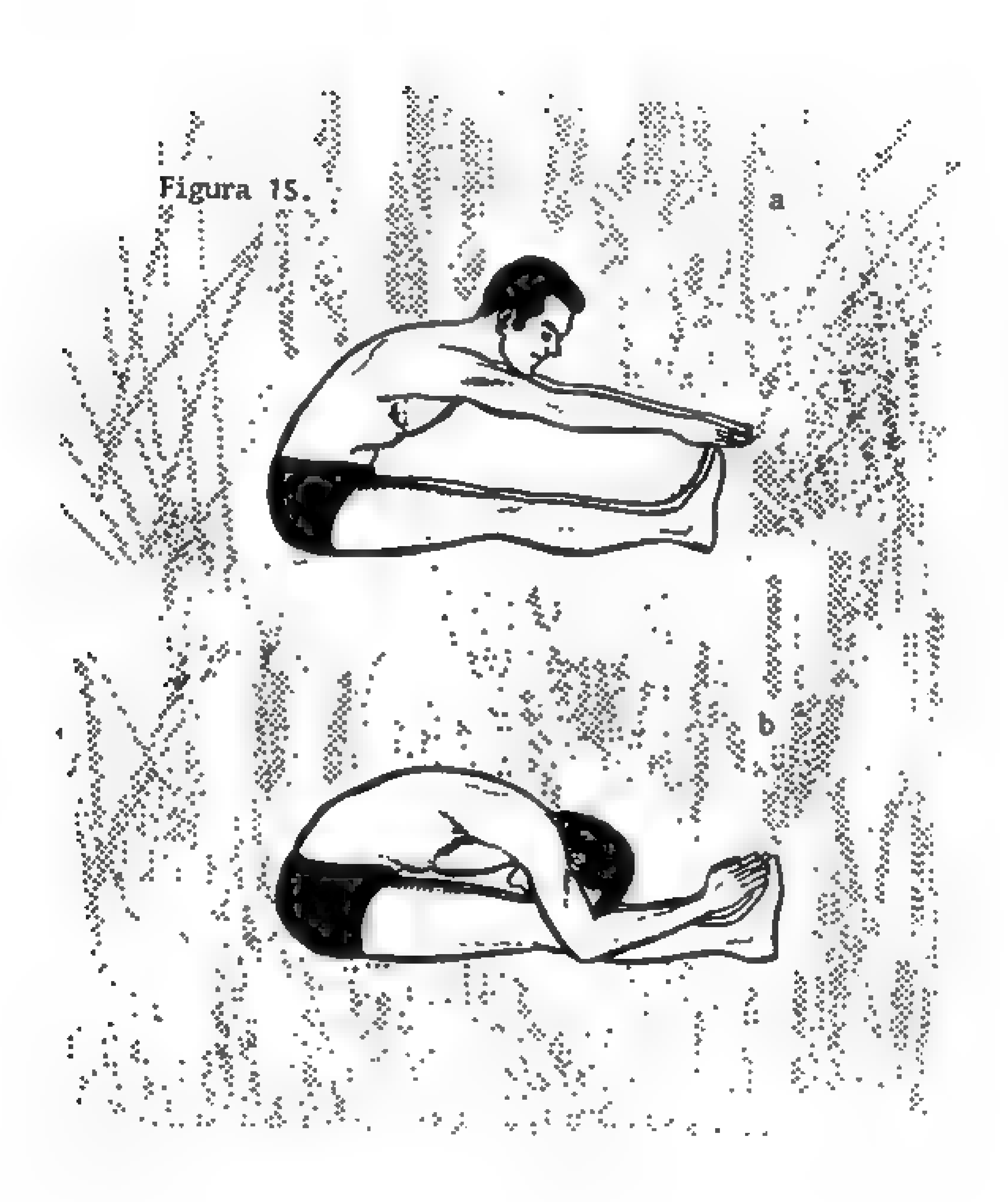


Figura 15.

Tirar los brazos hacia atrás inhalando profundamente.

Levantar el tronco lentamente como para quedar sentado, manteniendo los brazos extendidos paralelamente a la cabeza e inclinarse hacia adelante, respirando. Prolongar este movimiento de manera que los dedos de las manos lleguen a tocar las puntas de los pies, teniendo cuidado de que las piernas se mantengan tensas tocando el suelo; es decir, sin doblar las rodillas.

Tomar las puntas de los pies con los dedos índices y tirar de ellos, poniendo en tensión, de esta manera, la espalda, y bajando en lo posible la cabeza de modo que la frente toque las rodillas. Permanecer en esta posición algunos segundos.

Levantarse suavemente, exhalando hasta volver a la posición primitiva. Puede mantenerse la posición algunos minutos, pero respirando normalmente.

Variantes:

Puede partirse de la posición de sentado. Puede también hacerse el ejercicio con una sola pierna, manteniendo la otra doblada con el pie bajo el muslo.

Importante:

Particularmente en este ejercicio se debe tratar de avanzar progresivamente, sin que sea necesario realizarlo en su totalidad desde el comienzo. Poco a poco se irá cada vez adquiriendo mayor facilidad.

Efectos:

Es excelente para activar los riñones y el páncreas. También ayuda a la elasticidad de los músculos abdominales y de las piernas. Especialmente favorece la elasticidad de la columna vertebral, sobre todo de las vértebras lumbares, y previene así el lumbago y la ciática.

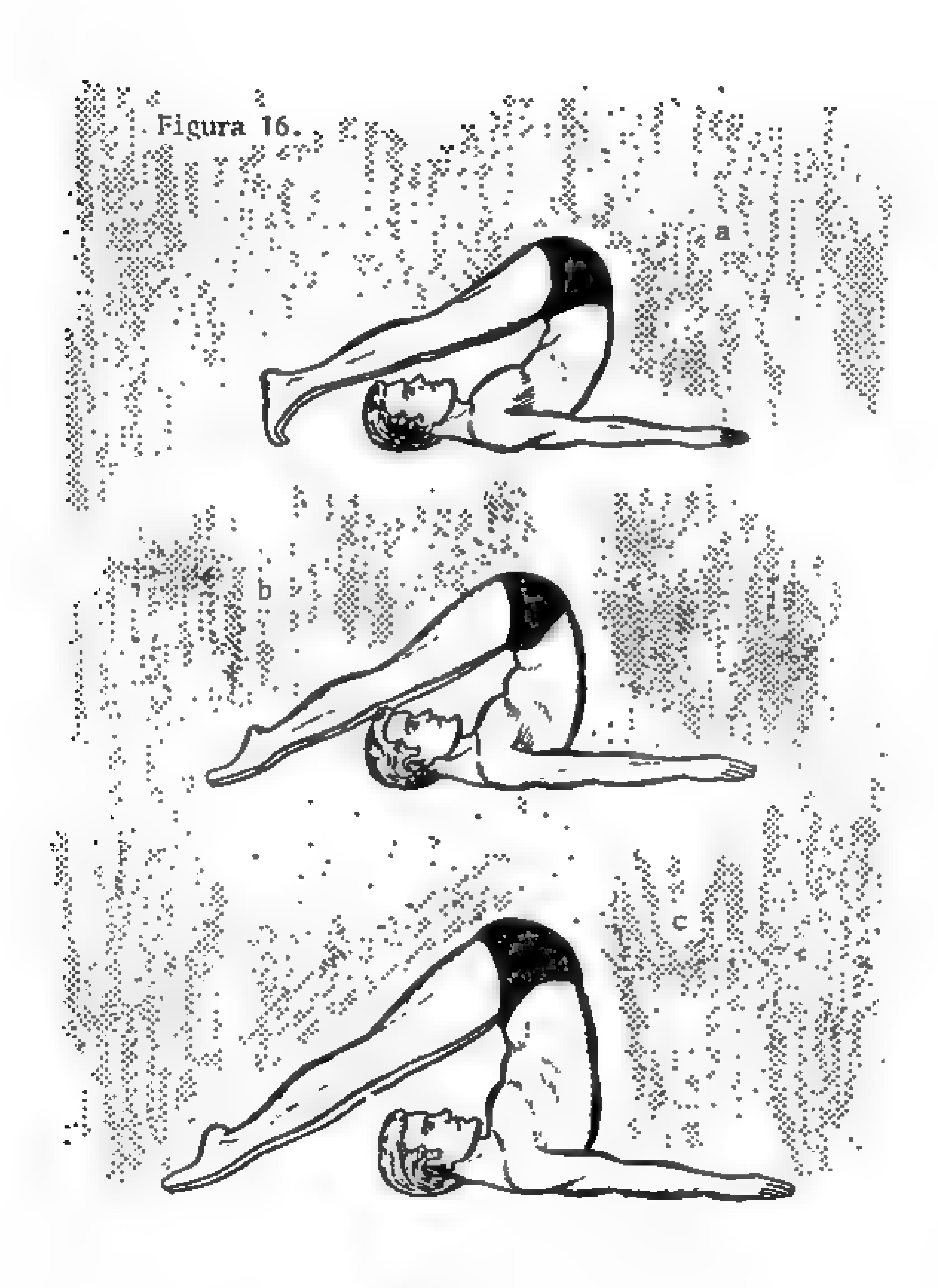


Figura 16.

También estimula las funciones hepáticas e intestinales.

Es conveniente dirigir la atención hacia el hígado, los riñones y el páncreas, tratando de estimular mentalmente su recto funcionamiento.

Ejercicio 16.

Posición del arado o halasana (fig. 16).

El nombre se debe a que el cuerpo en esta asana toma una posición parecida a un arado (*hala*).

Técnica:

Acostarse de espaldas, teniendo las piernas bien extendidas; los brazos también extendidos a lo largo del cuerpo, con las palmas pegadas al suelo, manteniendo tensas las piernas, sin doblar las rodillas, levantándolas hasta que formen un ángulo de 45° con el tronco y continuar el movimiento por encima del cuerpo y de la cabeza, de manera que los dedos gordos de los pies toquen el suelo más allá de la cabeza (1ª etapa).

Luego, manteniendo el tronco y los brazos en la misma posición, estirar todo lo posible las piernas y las puntas de los pies, de manera que las rodillas lleguen a tocar la frente (2ª etapa).

Sin levantar las manos ni los brazos, continuar el movimiento de los pies hacia atrás, de manera que se eleve el tronco también a un ángulo de 45° respecto de los brazos (3ª etapa).

Ahora levantar los brazos y echarlos hacia atrás; cruzarlos por debajo de la cabeza, manteniendo el resto del cuerpo en la misma posición, de modo que éste se apoye por un lado en la nuca y la cabeza y, por otro, en las puntas de los pies (4ª etapa).

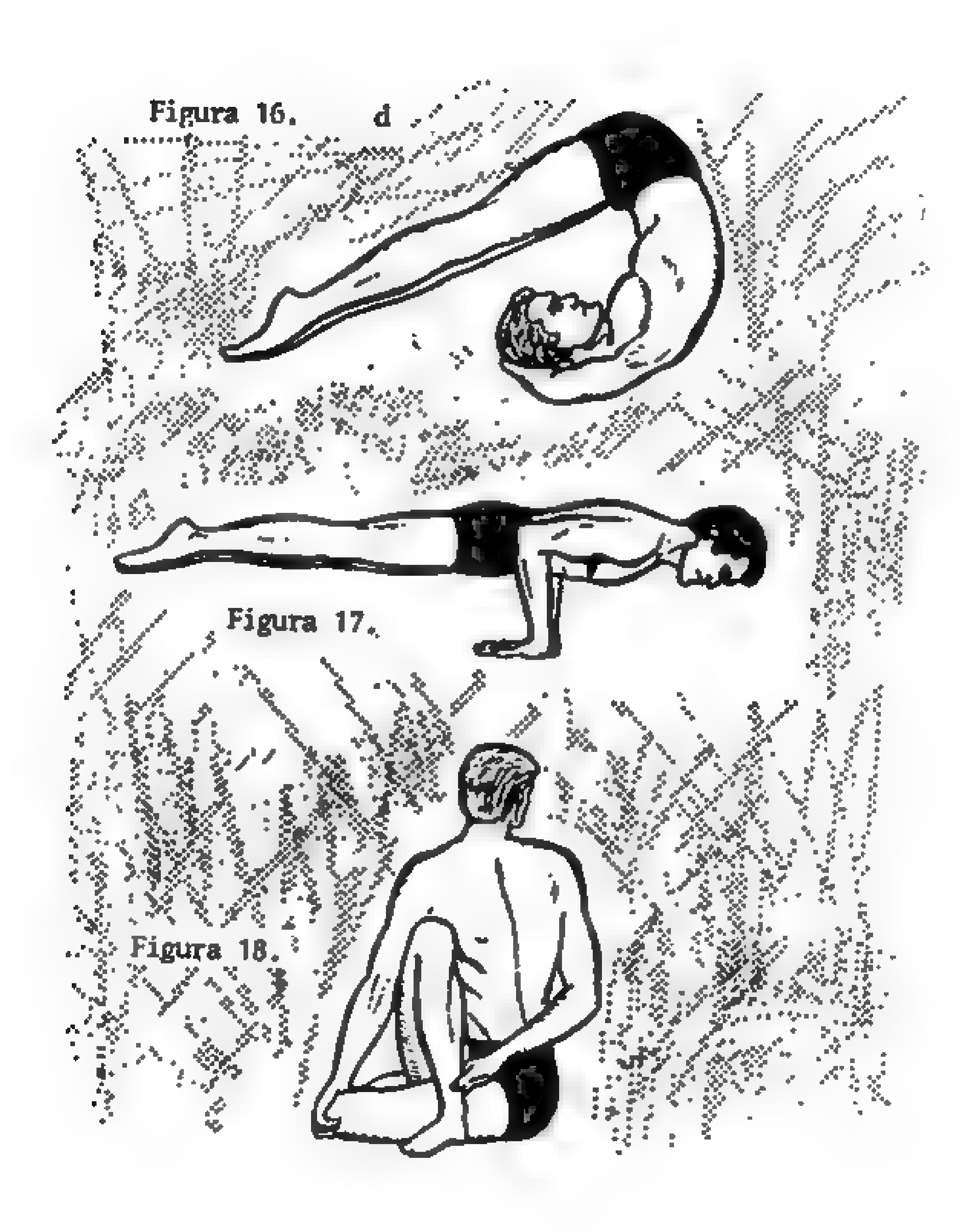


Figura 16.

Figura 17.

Figura 18.

Mantenerse en esta posición de 6 a 30 segundos y retornar progresivamente a la posición original, deshaciendo con suavidad los movimientos.

Importante:

También hay que ir con cuidado de no hacer esfuerzos; hay que llegar poco a poco a la perfección de esta asana.

La 3ª etapa es más fácil y en ella puede uno respirar normalmente. En la 4ª conviene tener los pulmones vacíos y mantenerla sólo de 6 a 30 segundos.

Efectos:

Es fácil de apreciar que este ejercicio promueve la elasticidad de la espina dorsal y de casi todos los músculos, especialmente de la espalda y del cuello.

Activa el recto funcionamiento de la glándula tiroides y de la circulación de la sangre; pero también tiene influencia sobre el hígado, el páncreas y los intestinos.

Mientras se realiza, tratar de ayudar mentalmente a la glándula tiroides para que funcione con normalidad. Pueden elegirse también, para concentrar la atención en ellas con el mismo objeto, las otras glándulas citadas anteriormente.

Ejercicio 17.

Posición del pavo o mayurasana (fig. 17).

Técnica:

Arrodillarse; sentarse sobre los talones; colocar las palmas en el suelo con las manos hacia atrás. Inspirar y apoyar sobre los codos, inclinando el cuerpo hacia adelante. Tirar entonces hacia atrás un pie y después el otro, manteniendo las piernas tensas y juntas.

Retener el aliento y, con un impulso, ir levantando suavemente el cuerpo recto, de manera que se apoye sobre los codos, quedando así levantado horizontalmente sobre el suelo, en el cual se apoyan solamente las dos manos. Puede mantenerse esta posición 6 segundos o más.

Puede repetirse en caso de que se haya mantenido sólo por algunos segundos.

Efecto:

Este ejercicio es bueno para prevenir la obesidad y fortificar el pecho. Pero facilita también el funcionamiento de las glándulas internas, especialmente del hígado, riñones e intestinos.

Concentrar la atención sobre algunos de los órganos o glándulas indicadas, tratando de estimular su recto funcionamiento.

Variante:

Separar las piernas y doblar las rodillas, levantando el tronco y la cabeza, y mantenerse también unos segundos en esta posición.

Ejercicio 18.

Posición de torsión de la columna vertebral o ardha matsyendrasana (fig. 18).

(Ardha - medio o mitad; Matsyendrasana - el yoga inventor de esta asana).

Técnica:

Sentarse como si fuera la posición *sukasana*, pero colocando solamente un pie bajo el muslo, de manera de quedar sentado sobre aquél. La otra pierna doblarla, de modo que el pie quede del otro lado de la pierna opuesta. Tomar entonces con la mano la rodilla del mismo lado de

la pierna en posición sukasana y pasar por detrás de la espalda el otro brazo, de manera que llegue a tomarse con la mano el talón del pie cruzado sobre la pierna.

Mantener esta posición de 6 a 30 segundos, deshacerla y repetir el mismo ejercicio con el otro lado.

Es importante mantener durante todo el ejercicio la espina dorsal en posición vertical y respirar lentamente.

Efecto:

Ayuda particularmente a la circulación de la sangre en los cartílagos de la columna vertebral, dándole al mismo tiempo elasticidad. Es un buen masaje para todo el sistema nervioso simpático. Previene el lumbago y el reumatismo muscular.

Fijar la atención preferentemente en la columna vertebral para su mayor flexibilidad.

Ejercicio 19.

Posición del gesto yoga o yoga mudra (fig. 19).

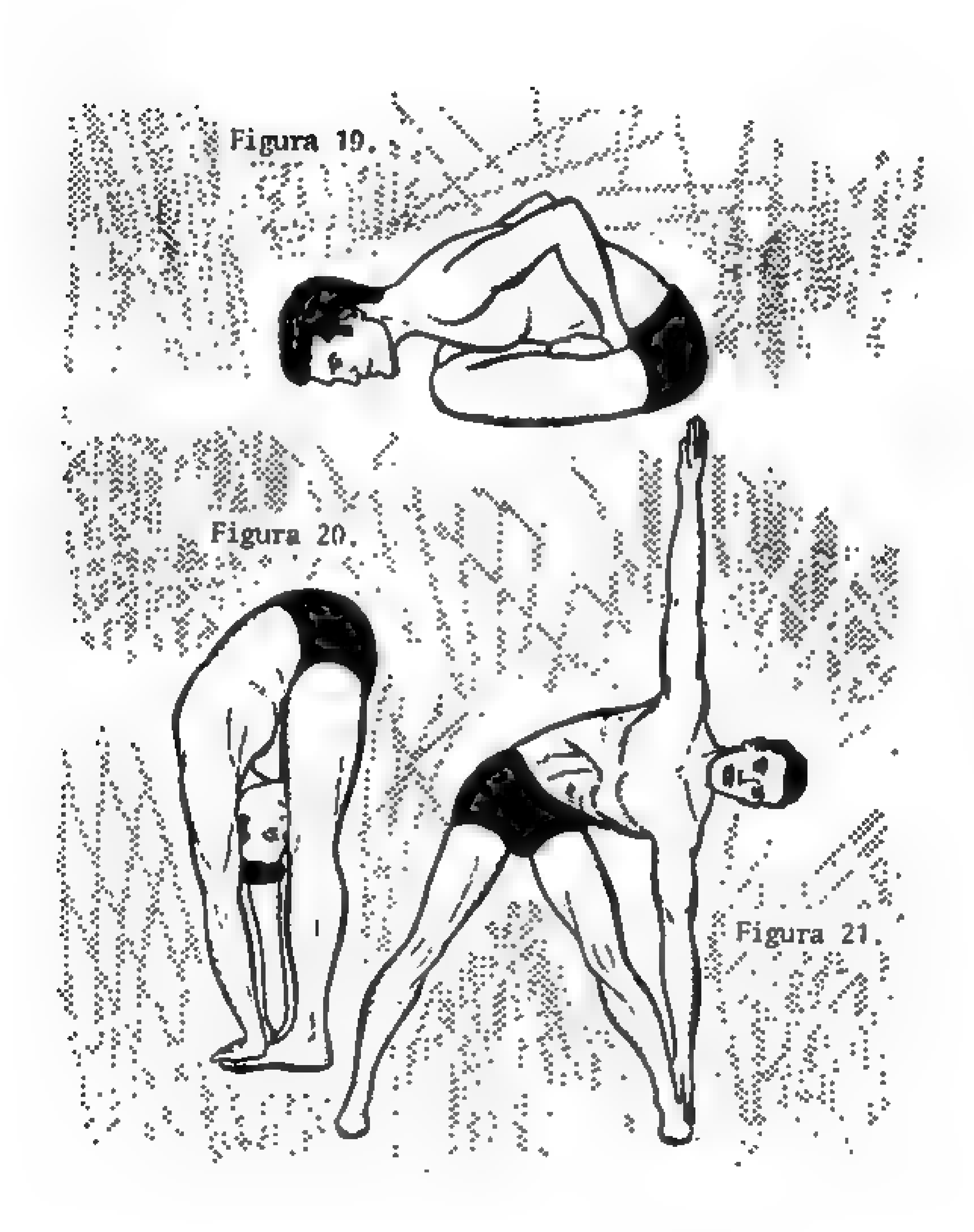
(Mudra - gesto de las manos).

Técnica:

Poner en posición de padmasana. Colocar los puños en las caderas e inclinarse hacia adelante lentamente, exhalando hasta tocar con la frente el suelo. Mantenerse así unos segundos y retomar la posición primitiva inspirando lentamente. Repetir el ejercicio 3 o 4 veces. Naturalmente no será fácil llegar a tocar el suelo con la frente al principio. Debe irse progresando poco a poco, sin apuro.

Efecto:

Esta asana es particularmente saludable para los músculos y vísceras abdominales.


Figura 19.
Figura 20.
Figura 21.

Variante:

Puede hacerse la misma colocando los brazos detrás.

Ejercicio 20.

"Tomar el pie con la mano" o padahastasana (fig. 20).
(Pada - pie; hasta - mano).

Técnica:

De pie, con los talones unidos y las plantas de los pies separados, los brazos caídos, el cuerpo distendido. Levantar los brazos e ir inclinando lentamente el cuerpo de modo que se tomen las puntas de los dedos con las manos y quede la cabeza entre las rodillas. Permanecer así unos segundos. El ejercicio puede repetirse varias veces. Es ésta una asana difícil, y por eso, como en general, recomendamos ir avanzando poco a poco, hasta llegar a poder realizarla con perfección.

Efecto:

Nuevamente afecta a la columna vertebral, favoreciendo su elasticidad y vitalidad sanguínea. También elimina las grasas abdominales y favorece las vísceras abdominales.

Particularmente indicada para mantener una esbelta silueta.

Ejercicio 21.

Posición del triángulo o trikosana (fig. 21).
(Trikona - triángulo).

Técnica:

De pie, con los brazos caídos, respirar. Luego abrir las piernas y levantar los brazos, de modo que queden en posición horizontal respecto del suelo.

Manteniendo las piernas rectas, inclinarse girando suavemente hacia la izquierda, de manera que se toque con la mano izquierda la punta del pie izquierdo. Retomar la posición original, suavemente, y seguir la descripción del arco hacia el lado derecho, de manera que se toque con la mano el pie derecho.

Se mantiene todo el tiempo la posición de los brazos en forma de cruz.

Efecto:

Especialmente también para la elasticidad y rejuvenecimiento de la columna vertebral y para la recta posición de las vértebras. También para el recto funcionamiento de los riñones y disminuír la grasa en la cintura.

Variante 1:

En lugar de mantener los brazos en cruz, levantar el brazo opuesto al de aquel con el que se alcanza uno de los pies, de manera que el primero quede paralelo al suelo.

Variante 2:

El ejercicio se realiza con una torsión del tronco, de manera que se toca la punta del pie izquierdo con el brazo derecho y viceversa.

Ejercicio 22.

Posición del árbol o vriksasana (fig. 22).

(Vriksa - árbol; asana - posición).

Técnica:

Colocarse de pie, con las manos juntas sobre el pecho. Levantar poco a poco el pie derecho hasta colocar la planta del mismo apoyada sobre la parte interna de la pierna izquierda más arriba de la rodilla.

Manteniendo las manos juntas, levantar los brazos todo lo posible sobre la cabeza, inspirando lentamente. Mantener esta posición y el aliento unos segundos. Volver los brazos sin separar las manos, a la posición inicial, espirando entretanto.

Realizar el mismo ejercicio apoyando el pie izquierdo sobre la pierna derecha.

Variante 1:

Levantar el pie derecho hasta colocarlo no en la parte interna sino sobre el muslo izquierdo, como si fuera a realizar la posición del medio loto, y cumplir así el resto del ejercicio.

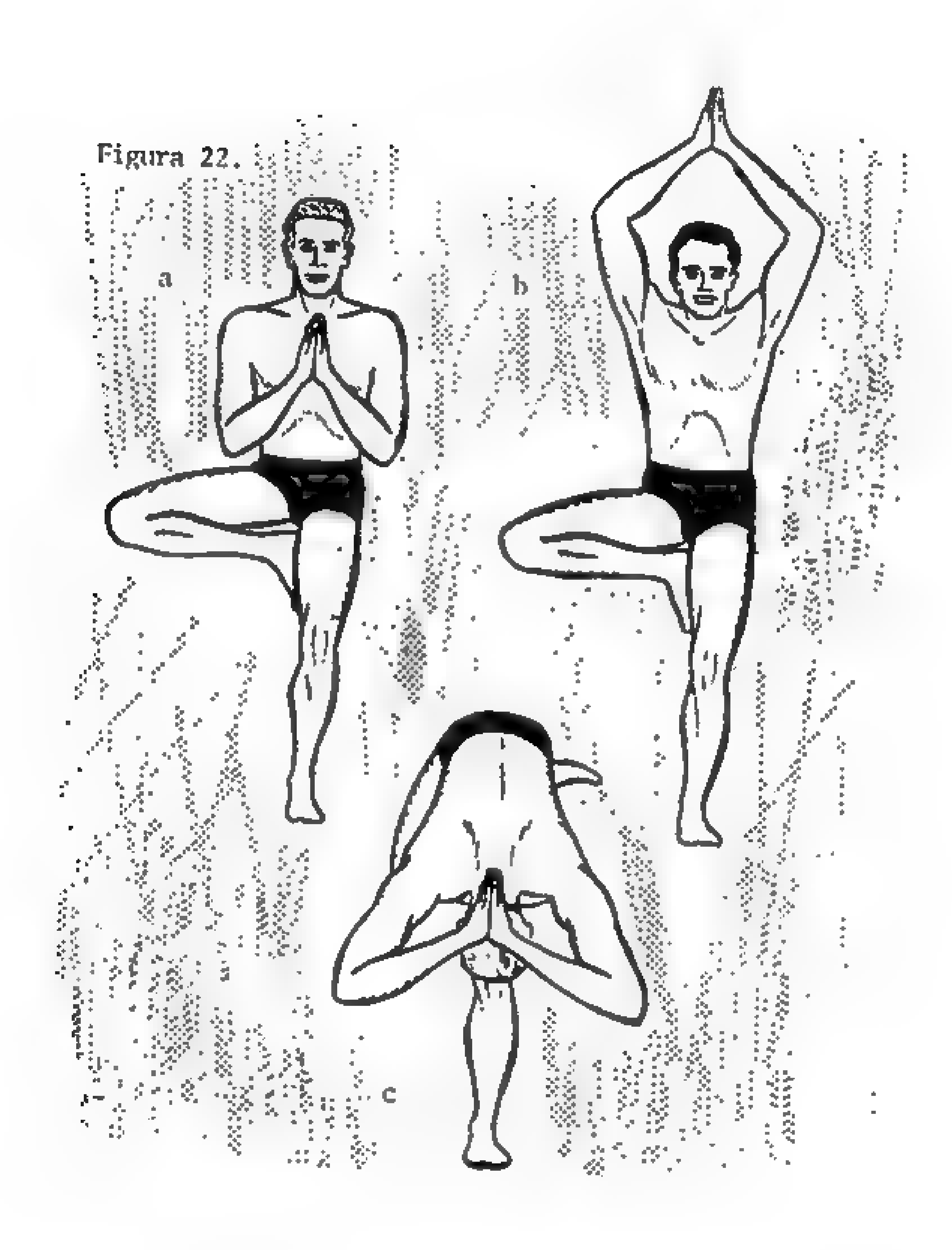
Variante 2:

Una vez levantados los brazos con las manos juntas sobre la cabeza, bajar los brazos hacia atrás, sin separar las manos, hasta colocar éstas detrás de la cabeza, sobre la nuca. Luego volver a la posición elevada de los brazos y continuar el resto del ejercicio.

Efectos:

Es particularmente útil para adquirir el equilibrio físico y mental. Fortalece la espina dorsal y las articulaciones del coxis y fémur. Asimismo los músculos y las vísceras abdominales. Elimina las grasas del abdomen.

Dirigir el pensamiento y la voluntad al mantenimiento del equilibrio y autodominio. También al recto funcionamiento de las vísceras abdominales y los riñones.


Figura 22.
a
b
c

II. EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN O PRANAYAMA

Observaciones generales

Todos los ejercicios relacionados con la respiración tienen como objetivo no sólo procurar una mayor salud corporal, sino también cooperar a la etapa definitiva del yoga; es decir, al encuentro del alma consigo misma, al control mental y a la unión del alma con Dios.

Los ejercicios de respiración tienen, por tanto, no sólo un sentido biológico, sino también un alto sentido psíquico y espiritual. Los yogas clásicos han utilizado las técnicas de respiración como medios para la concentración mental, para la meditación, para ejercer el poder mental sobre el cuerpo y para lograr fenómenos parapsicológicos.

Pero, sobre todo, han visto en la respiración el medio de comunicación cósmica, de control del principio vital y de su enriquecimiento, y de la utilización de nuestras fuerzas espirituales para el éxtasis o la unión con Dios.

Los tres únicos aforismos que Patáñjali nos ha dejado sobre la respiración son los siguientes:

"Cuando se ha adoptado la correcta postura (asana), le sigue el correcto control del prana y la adecuada inhalación y exhalación del aliento.

"El correcto control del prana (o de las corrientes de vida) es externo, interno o inmóvil; está sujeto al lugar, tiempo y número, siendo también prolongado o breve.

"Hay una cuarta etapa que trasciende a las que conciernen a las fases interna y externa" (II, 49-51).

Estos tres aforismos, un tanto enigmáticos, contienen, sin embargo, las líneas generales de la respiración yoga. Cuando se habla de "la adecuada inhalación y exhalación del aliento", literalmente se refiere a la retención o al paro (*viccheda*) de los movimientos de inhalación y exhalación del aliento; es decir, a detener el movimiento de inspiración y respiración, o bien reteniendo el aire inspirado, o bien manteniendo lo más vacías posible las cavidades interiores.

Los tres momentos del control del prana, externo, interno o inmóvil, se refieren a los tres tiempos de la respiración:

1) inspirar, 2) retener el aliento, 3) espirar. Se denominan respectivamente *puraka*, *kunbhaka* y *rechaka* (II, 50).

La palabra sánscrita kunbhaka significa "cáliz". Se habla de un "cáliz exterior" cuando se detiene el proceso después de haber respirado y, por tanto, con las cavidades vacías, es decir, "cáliz vacío"; el "cáliz interior", cuando se detiene el aliento después de la inspiración, es decir, se mantienen las cavidades interiores llenas, "cáliz lleno"; y, finalmente, cuando se detiene el proceso de la respiración en cualquier momento de la inspiración o respiración, se suele llamar "cáliz absoluto".

El último aforismo, que nos habla de una cuarta etapa que trasciende a las que conciernen a las fases interna y externa, se refiere al estadio en que el yoga ya no ha de pensar en la respiración, inspiración o retención, sino que ha llegado a un dominio ideal para la concentración, cuando se respira rítmicamente (no en la forma discontinua en que lo hacemos comúnmente), pero ya sin esfuerzo y sin prestar atención al proceso mismo de la respiración.

Recomendaciones

Recordemos las más importantes y necesarias para el ejercicio de la respiración:

1) En primer lugar debe hacerse en un lugar aireado, a fin de respirar aire puro.

Por eso algunos maestros aconsejan no practicar ejercicios de respiración en las ciudades, en las zonas en que hay mucho tráfico, por cuanto el aire suele estar viciado. Sin embargo, si no se hace respirando directamente el aire de una calle de tráfico intenso, no parece que éste sea un grave inconveniente.

2) El ejercicio de respiración debe practicarse generalmente en una posición yoga, preferentemente sentados. Sin embargo, puede practicarse en cualquier posición y aun paseando.

3) Lo más importante en este ejercicio es *no forzar* nunca la retención ni el ritmo de la respiración. Es *sumamente peligroso* querer retener el aire por mucho tiempo si no se ha llegado a un entrenamiento previo y paulatino, o pretender mantener un ritmo excesivamente lento si no se ha estado ya preparado progresivamente para ello. Lo mejor es proceder siempre con naturalidad. Insistamos en que el ejercicio forzado de la respiración puede ser peligroso.

Los métodos

1. **Ritmo natural.**

Este método puede ejercitarse o bien practicando una asana, principalmente sentado, o bien paseando. Consiste en respirar rítmicamente, pero en forma natural; es decir,

respirar como lo hacemos habitualmente, pero por las fosas nasales y sin tratar de retener el aliento. Lo importante en este método es *guardar un cierto ritmo en el proceso de la respiración.*

Práctica:

Sentarse en posición estable y cómoda.

Recogerse o concentrarse, tratando de calmar los pensamientos y atender solamente al ritmo de la respiración misma.

Ir respirando normalmente y contando las respiraciones hasta veinte y volviendo luego a comenzar.

La respiración se hace cada vez más profunda y concentrada. Tratar de "hacerse uno con la respiración".

Efectos:

Cada vez se siente menos el cuerpo.

Cada vez se experimenta una mayor concentración del espíritu y como una desconexión suya de la materia.

Cada vez se experimenta una mayor serenidad interior y mayor posibilidad del dominio de sí mismo, de la psique y del cuerpo.

La oxigenación más completa influye en todo el proceso biológico y psíquico.

Cuando se desea especialmente calmar una preocupación o ejercer alguna influencia en el propio cuerpo, una vez ya llegado a este reposo interior, puede concentrarse la mente en el problema o preocupación determinada, en el malestar o trastorno corporal, y tratar de infundir mentalmente al espíritu o al cuerpo la serenidad y el bienestar.

Algunos maestros aconsejan dar "órdenes mentales" de calmar, tranquilizar o elevar. Estas órdenes tienen mayor eficacia psicológica si se dan en el momento de la respiración; es decir, cuando se está expeliendo el aire.

2. Ritmo alternado.

Llamamos así el otro método de respiración, que consiste en ir inspirando y *respirando alternativamente* por cada una de las fosas nasales.

Práctica:

Suele practicarse de la siguiente manera:

Se apoyan en la frente los dedos índice y medio de la mano derecha; se obstruye con el dedo pulgar la fosa nasal derecha apretando la pared correspondiente y se inspira por la fosa nasal izquierda; luego se obstruye ésta y se respira por la fosa nasal derecha.

Se sigue a la inversa, inspirando por la fosa nasal derecha, para respirar por la fosa nasal izquierda y así alternativamente.

3. Ritmo proporcional.

La retención del aliento no la hemos considerado hasta ahora.

Ella pertenece a lo que nosotros llamamos el "ritmo proporcional". Pranayama significa precisamente "retención del aliento" o "paro de los movimientos de inhalación y respiración". Consiste o bien en retener por un tiempo el aliento o bien en mantener las cavidades vacías de aire por un tiempo determinado.

Esto exige un entrenamiento particular que debe practicarse muy cuidadosamente.

La *regla clásica*, dada por los yogas, aconseja siempre un ritmo proporcional y por eso hemos denominado así este método. Si, por ejemplo, se emplean 2 segundos en inspirar, debe retenerse el aliento por 4 segundos y expelerse durante 2 segundos. Es decir que la proporción es

1 × 4 × 2. Si se toma como una unidad el tiempo de inspiración, ésta debe multiplicarse por 4 para el tiempo de retención, y por 2 para el de respiración.

Recordemos que debe hacerse muy cuidadosamente el ejercicio de retención del aliento.

Especialmente para los occidentales, se aconseja comenzar por tiempos muy pequeños, verbigracia 2 × 8 × 4. Y ello sin tratar de ser excesivamente severos en mantener el ritmo, en caso de que se experimente la más mínima dificultad. Debe obrarse siempre con toda naturalidad.

1) *Medida inicial: 2 × 8 × 4.*

Como acabamos de indicar, ésta sería la medida para los que nunca han hecho ejercicio de respiración proporcional. Se aconseja que antes de hacer ejercicio de respiración proporcional se haya practicado durante un tiempo el ritmo natural del primer método.

2) *Medida para iniciados: 4 × 16 × 8.*

Ésta sería una medida para quienes ya tienen cierta práctica del yoga. Vivekananda dice que es la más recomendable para los occidentales. Pero para todos puede ya producir los efectos fundamentales del pranayama.

3) *Medida mínima*, según los clásicos yogas:
12 × 48 × 24.

Como se ve, ya aquí el tiempo de la retención del aliento dura 48 segundos, que es un tiempo considerable al que no deben aventurarse quienes no hayan tenido una práctica muy larga.

Según los maestros yogas, cuando se ha llegado a dominar esta medida comienzan a aparecer los fenómenos parapsicológicos, y, normalmente, produce una cierta traspiración en todo el cuerpo.

Naturalmente, tanto esta medida como las siguientes las consignamos a título de información para los lectores, pero de ninguna manera como recomendación.

4) *Medida media: 16 × 60 × 32.*

Aseguran los peritos que cuando se llega a retener el aliento durante 60 segundos se experimenta un temblor dorsal, que muestra la influencia que se está ejerciendo en todo el sistema nervioso.

5) *Medida mejor: 20 × 80 × 40.*

Ésta es la medida que practican los maestros yogas, especialmente de la escuela mágica o tantra.

Se pretende con ella especialmente alcanzar fenómenos supranormales.

Según los clásicos, la práctica de esta medida lleva a la levitación y a la felicidad (Maryse Choisy, *Exercices de yoga*, p. 56).

En verdad, esto no hemos podido nosotros comprobarlo ni podemos aconsejar a los lectores que corran el riesgo de esta aventura.



III. LA CONCENTRACIÓN Y LA MEDITACIÓN

Recordemos que el objetivo principal de la meditación yoga es concentrarse uno en sí mismo, para hacerse trasparente a sí mismo y conocerse a sí mismo, a fin de unirse consigo mismo y con el Absoluto. Los cristianos lo llamamos técnicas de recogimiento del alma en sí misma para sentir la presencia de Dios en el alma y para unirse a Él por el amor.

Según las enseñanzas de Patáñjali, podemos señalar los siguientes grados y ejercicios de concentración:

Ejercicio 1: *Control de los sentidos.*

En sánscrito se llama *pratyahara.*

Consiste en mantener por unos momentos los sentidos, v.gr., la vista o el oído, concentrados y fijos en un objeto determinado; por ejemplo, en una imagen, o en una parte pequeña de la imagen, o en un sonido. Así se habitúa uno a tener el control de los sentidos, que tan fácilmente nos distraen de un objeto a otro, dejándonos llevar de la curiosidad o los instintos.

Ejercicio 2: *Control de la mente.*

Los yogas lo llaman *dharana*, que significa "concentración".

Fijar la imaginación en una imagen interior o la mente en alguna idea o pensamiento y tratar de tenerla algunos momentos fija en su objeto sin permitirle distracciones.

Así se llega al dominio de la corriente psicológica interior, tanto imaginativa como mental.

Ejercicio 3: *La meditación.*

Una vez fijada la actividad mental sobre un objeto o imagen, mantenerla, tratando de profundizar en la visión de la realidad y de la esencia íntima del objeto. Así se llega a penetrar la esencia del objeto, y, si se trata de una realidad religiosa, el sentido íntimo de ella. Este ejercicio se llama *dhyana*, que en nuestro lenguaje corresponde a meditación y, mejor aún, "contemplación", siempre en último término con sentido religioso.

Ejercicio 4: *La intuición vivida.*

Por la meditación prolongada se llega a lo que los yogas llaman realización o éxtasis (*tratyakasa* o *samadhi*). En realidad, en la intuición vivida, sea de un objeto material o de un objeto mental, sea de una realidad estética o de una realidad directamente religiosa, el alma parece vivir el objeto como identificada con él. Se ha llegado a lo que en el lenguaje de los yogas se llama la "unidad del sujeto y del objeto", o, en otras palabras, la vivencia o el pensamiento puro presente. Sólo está presente en el alma la esencia de la realidad vivida, sin atender a que se la piensa o se la siente. Es, propiamente hablando, el "éxtasis". También se llama la "realización".

Este éxtasis puede darse en un estado puramente natural, tratándose de objetos de arte, de belleza, de ciencia; pero, sobre todo, es más profundo cuando se trata de realidades religiosas. Entonces toda el alma y todo el ser del hombre se siente comprometido.

En último término, todo acto de concentración y de meditación en algún objeto tiene siempre algo de trascendente y por eso parece implicar alguna referencia al Abso-

luto, a Dios. Pero cuando explícitamente el alma y la inteligencia buscan el contacto con este Último y Supremo Principio, es natural que la experiencia sea mucho más profunda. En último término, ésta es la experiencia que buscan los yogas.

Es evidente que para un cristiano el aplicar estas técnicas a las verdades y vivencias religiosas cristianas no puede traer sino provecho. Son muchos los tratados que hay sobre la meditación entre los católicos y sin duda que utilizan muchos de estos elementos.

Ya hemos notado que San Ignacio de Loyola utiliza en su libro de los *Ejercicios* muchos elementos exteriores y psicológicos para la concentración mental.

IV. TRES INDICACIONES PRÁCTICAS

1. *Ejercicio mínimo diario.*

Por la mañana, preferentemente; pero puede practicarse en el momento del día que para cada uno sea más oportuno.

De pie. Concentrarse. (Para el cristiano: sentirse en presencia de Dios. Invocar a Jesucristo con una breve frase o dirigir el pensamiento a Él).

Hacer dos o tres ejercicios de respiración rítmica, alternada o proporcional.

Hacer el ejercicio del gran saludo.

Dos o tres posiciones más, según la conveniencia de cada uno.

Concentrarse: mirar la vida con fe. (Esperanza en Dios, en Jesucristo, en la Iglesia). Todo no ha de durar más de diez minutos.

2. *Cuando se está especialmente fatigado, nervioso o preocupado.*

Concentrarse. Practicar una asana o estar sentado (o de rodillas en la iglesia, si se prefiere). Sentirse ante Dios. Si no se tiene fe, concentrarse en sí mismo.

Hacer algunos ejercicios de respiración.

Tratar de hacer el vacío mental; es decir, no pensar en nada. (El cristiano: simplemente sentirse en presencia de Dios, o la gracia y vida sobrenatural de Cristo que actúa en el alma. No pensar nada más).

Permanecer así unos minutos. No dar lugar a distracciones. Al principio es difícil. Sólo el intento de mantener la mente en blanco, pero conscientemente, ya produce su efecto. Persistir unos minutos en esa actitud de concentración y de vacío.

La serenidad retorna al espíritu. Fácilmente se siente un plano superior a la conciencia y se presiente que algo supremo (Dios) da sentido al Universo y a uno mismo.

3. *Para los religiosos y religiosas.*

a) Los ejercicios de concentración les ayudarán a hacer su oración y meditación religiosa mucho más eficazmente. La gracia de Dios asiste al alma que se prepara.

b) A algunos que son particularmente nerviosos, algún ejercicio de respiración y alguna asana antes de la meditación los prepararán para estar psicológicamente más reposados y más dispuestos para su rezo y meditación.

Todo ha de hacerse con naturalidad y sencillez. Las extravagancias son siempre contraproducentes.

V. EJERCICIOS DE MEDITACIÓN

1. Varias técnicas de concentración

a) Adoptar la posición de meditación más cómoda para cada uno. Sentir el cuerpo distendido. Cerrar los ojos, respirar normalmente.

"Señor Jesús, que nos habéis enseñado a llamar a Dios, Padre Nuestro; que nos habéis dicho el reino de Dios está dentro de vosotros; dadnos a sentir a Dios nuestro Padre en nuestro corazón. Señor Jesús, iluminadme, amén".

Respirar ahora normalmente, manteniendo siempre los ojos cerrados, el cuerpo distendido, de modo que brazos, piernas, tronco, cabeza, estén sin tensión, suavemente cómodos.

Seguir mentalmente el movimiento de la respiración.

"Sigo la respiración desde un centro interior en mí mismo, yo me encuentro a mí mismo, siento mi ser interior, mi centro interior, mi alma.

"Me siento débil, inseguro...ansioso... limitado, no me basto a mí mismo y busco la seguridad..., la expansión... la paz...

"Siento que Algo que es superior a mí me está sosteniendo, me da la seguridad... la paz... la confianza que busco.

"Lo siento como otra persona presente en mi interior, infinitamente superior a mí, en quien puedo confiar... sin reservas...

"Le hablo, Dios mío y Señor mío, Tú eres mi apoyo total, Tú eres mi Padre, Tú me sostienes, Tú lo sostienes todo en el universo, Te veo presente en todo, Te siento presente en mi alma...

"unido a Ti me siento más seguro de mí mismo... paz, serenidad, soy más yo, tengo más confianza para moverme en el mundo, sintiendo más amor a todos...

"mi vida se llena de luz, Cristo me enseñó a llamarte Padre, soy tu hijo, mi vida se llena de confianza, todo está guiado por Ti".

Sentir esta presencia luminosa y activa de Dios en mi alma. Respirar normalmente, manteniendo esta vivencia de Dios en mi interior.

Mantener la mente concentrada, sentir la felicidad, la seguridad junto a Dios,

la paz entra en mi alma, y en el amor a todos los comprendo a todos; paz, amor a todos, me dan felicidad en Dios. "Dios mío y Señor mío". Sentirlo presente, respirando normalmente.

Volver la atención a la respiración,
sintiendo toda mi alma y todo mi cuerpo
descansado, distendido, dispuesto a vivir mejor la vida.

Volver a concentrarse en el centro interior envuelto en la presencia de Dios... Respirar lento y profundo, espirar suave y lento.

Volver la atención al cuerpo e ir distendiendo poco a poco las diversas partes recorriéndolas mentalmente. Recobrar la tonalidad normal del cuerpo y de la actitud interior.

Ir abriendo poco a poco los ojos. Con lentitud irse poniendo de pie... Juntar las manos ante el pecho. Recitemos ahora todos a coro el *Padre Nuestro* siguiendo con la conciencia el sentido de cada palabra. "Padre Nuestro que estás en los cielos, etc. etc.".

PAZ, AMOR, PAZ INTERIOR. AMÉN.

b) Cuerpo distendido. Respiramos normalmente. Ponemos nuestra atención unos momentos en la respiración.

Respiramos ese aire que nos viene del cosmos. Nuestro cuerpo, de esta manera, se siente sumergido todo en el cosmos. Es como si se extendiera. Sintamos ahora el centro del cosmos, que es donde está Dios, y nos sentimos ligados a Dios.

Nos unimos unos a otros por la conciencia. Despertamos a nuestra conciencia cósmica. Dios es el centro de la conciencia, que nos mira a todos, y nos siente a todos. La conciencia de Dios lo abarca todo. Es el conocimiento perfecto, nuestro conocimiento es imperfecto: Yo no comprendo la guerra, no comprendo la muerte, no comprendo el pecado. *Tengo fe* en Dios que todo lo conoce y comprende. Todo nuestro ser es *fe*, nuestro cuerpo es *fe*. En la *oscuridad de la fe* encontramos la luz divina.

Creo en Dios. Creo en Dios Padre Todopoderoso. Ahora el centro nos atrae a todos. Tenemos esperanza. La negación del ser es desesperación. Siento la fe que me da Dios para vivir, luchar, comprender... Nuestro ser es todo esperanza. Cualidad difícil. Todo lo que pasa en mi vida es esperanza. Siento la esperanza, y que mi corazón se alivia. El que no tiene esperanza se suicida. ¡Sintámosla! ¡Comuniquémosla! Dios aumenta mi esperanza. Así me voy a salvar. Sintámonos fortalecidos en el poder divino. Fe y Esperanza es el sentir a Dios. Es una gran tranquilidad. FE Y ESPERANZA. Serenidad al respirar. Esto lo vivo, vamos respirando muy profundamente, con la conciencia en la Fe y la Esperanza.

Ahora sintamos como en este centro el afecto nos ilumina con la FE. Nos fortalece con la ESPERANZA. ES EL AMOR DE DIOS. Sintamos esa seguridad profunda.

Todo puede fallar. Podemos tener enfermedad, disgustos, etc. Pero si sentimos a Dios sentimos plenitud.

Soy un corazón cósmico. Siento mi centro interior convertido en corazón del Universo.

Siento serenidad, calma y paz.

c) Tomar una posición cómoda, tranquila, relajada (sentados en una silla, en sukasana, en vayrasana, etc.).

Cerrar los ojos y sentirnos a nosotros mismos, yo me siento a mí mismo, a mi centro interior, donde yo digo yo, yo soy yo, y respiro tranquilamente estando concentrado en ese centro interior, respiro normalmente concentrado desde el fondo de mi ser, siento como el aire entra por las fosas nasales, lo sigo con la respiración y siento que todo mi cuerpo se está tranquilizando, distendiendo, aflojar todos los músculos, todos los miembros... Desde el centro interior yo siento que yo soy muy débil y que yo solo no puedo asegurar mi vida; que alguien está soplando, está supliendo y me sostiene, como una fuerza poderosa me sostiene a mí la existencia, lo siento y siento entonces la presencia de Dios en mí mismo... Sintiendo la presencia de Dios es sentirme yo situado frente a Él. Lo reconozco, es el que me da fuerza y me sostiene en la vida... y hago un acto de adoración a Dios, al Ser Absoluto, y lo experimento como el sumo Bien, la suma Bondad, la suma Sabiduría, el sumo Amor... Lo reconozco y quiero acercarme a Él.

Y me encuentro también ante Dios, rodeado del universo, ante todas las cosas, los cielos, los astros, las plantas, la tierra, todo el cosmos; me siento ante Dios pero en el centro del cosmos; sintámonos así unidos todos, todos entre nosotros y todos unidos a todas las cosas, a todas las personas humanas, todas son como nosotros...; cada cosa tiene su valor..., las flores, el árbol, todo es tan hermoso, todo es tan divino...; las personas también con sus defectos, con sus virtudes, a veces se impacientan, pero en el fondo, en el fondo todos quieren ser felices, todos quieren

amar, tener la paz, todos quieren ser amados y yo también... es lo que nos une a todos los seres... Sintámonos, pues, unidos a todo y a todos..., tomar la vida con cariño y apreciar todo lo hermoso...; estamos rodeados de toda la naturaleza..., cada cosa en su sitio; este cosmos..., cosmos significa orden del universo, orden de vida; yo me siento en este orden y en este orden me tengo que reubicar y me tengo que afianzar, realizar mí mismo, pero desde el centro interior; simplemente me pongo en mi centro interior y desde mí lo contemplo todo, me siento unido a todos... Sintamos esta experiencia, sentirnos unidos a todos desde este centro interior, yo soy yo unido a todos desde mí mismo y tengo que ser mí mismo para bien de todo. . Sintamos esta unión cósmica, respiramos normalmente, sintiendo esta experiencia desde el centro interior. . (pausa larga)....

Y de ahí trataremos de intensificar nuestra conciencia de nosotros mismos, del fondo de nosotros, con todas las perfecciones e imperfecciones que hemos tenido..., intensificar nuestra conciencia de todo lo que hemos vivido..., de todos nuestros actos, intensificar nuestra conciencia de toda la humanidad entera y del mundo..., y todo esto pendiente de algo absoluto, al cual nos dirigimos y le pedimos que nos sostenga, que nos sostenga en la cruz, que nos sostenga en la paz..., que estemos tranquilos dentro de nosotros mismos... y pensemos en los demás...; que nos sostenga en el amor, el amor es unión, el yoga es unión. .; que nos sostenga en el amor para que yo sea más amor .., infunda más amor recordando que *Dios es amor*.

Pausa....

Con el cuerpo bien distendido, relajado, ahora fijamos la atención solamente en la respiración... el aire que entra y sale (para volver al cosmos).

Respiramos suavemente, naturalmente, con el cuerpo bien distendido, tranquilo, sin tensión, y ahora pidiendo a

Dios que este momento nos lo continúe por el resto del día y de la noche...; salgamos de aquí con luminosidad, con conciencia, con conocimiento.

Nos ponemos de pie, sintiendo la presencia de Dios. Repetimos tres veces la palabra "paz", todos juntos: PAZ - PAZ - PAZ.

2. El Yo, el Ser, el Absoluto y la Persona

Al llegar al nivel de la persona, llegamos al ejercicio pleno de nuestro YO, que es a la vez:

SER	CONCIENCIA	AMOR
SAT	CIT	ANANDA

Sólo en el nivel de la persona se dan estos tres aspectos.

Trataremos de experimentar estos planos en nosotros mismos.

Postura correcta.

1) Concentrarse en el centro interior de cada uno, en el cual cada uno se sienta a sí mismo. Respirar profundamente, siguiendo nuestra respiración, como si saliera del centro de nuestro yo: nuestro centro interior.

Respiramos rítmicamente... Nuestro cuerpo va cada vez sintiéndose más relajado, más distendido y reposado.

Sigo la respiración...

Ahora podemos guiar (llevar) nuestra atención, y en cierta manera detenerla, concentrarla en nuestro centro interior, allí donde yo digo yo.

Me siento conciente de mí mismo. Bien distinto de otros.

Sigo respirando rítmicamente y captando la simplicidad de ese centro interior, ese punto donde yo me siento yo.

Consigo aislarme de todo lo demás. Yo soy *uno* y distinto de todos los demás.

Nada es yo, ni Dios es yo. Dios es Dios y yo soy yo.

Me contrapongo en cierta manera a Dios y a todo lo demás, y ahora me quedo aquí mismo solo, nada existe, excepto yo.

Yo frente a todo o a nada.

Sufro con todo lo que disfruto, soy yo solo y nadie lo sufre ni lo disfruta por mí.

Esto me da la sensación de soledad.

Soy el único responsable de mí mismo. Soy el dueño.

Alivia sin dejar de sentirme como soy, responsable único de lo que hago y decido, empiezo a sentir mi cuerpo, como algo nuevo. Cuando siento mi cuerpo, me empiezo a desconcentrar un poco del centro interior.

2) En mi cuerpo siento también influencias que me vienen de afuera de la materia, de las cosas que toco, de la clase, de la calle, de la ciudad, de la Nación, del continente, de la Tierra.

Y como parte de la Tierra, soy Tierra también y participo de todas las leyes de la Tierra.

En realidad, lo que yo hago, todo lo que yo siento está influyendo en el Universo. Yo también me siento influído por él. Influencias cósmicas.

Me estoy sintiendo el centro del Cosmos, bombardeado por todas las ondas, por todos los átomos invisibles de todos los astros que cruzan por el Cosmos.

Soy el centro del Cosmos, unido y vinculado a todo el Cosmos.

Pero no dejo de ser yo, y tengo que manejarme desde mí mismo, y en último término, yo soy yo, en mi individualidad, pero al mismo tiempo unido a la totalidad.

Soy responsable de las influencias que yo ejerzo en el mundo, y me siento también influenciado por otros centros que yo capto en el Cosmos que me rodea. Éstos gravitan más que las ondas materiales.

Yo, sin dejar de ser yo, capto esos otros centros, me siento unido a ellos, pero me siento distinto.

Soy como un castillo feudal, vivo solo en él, pero estoy abierto a los alrededores; a los otros seres humanos.

Siento soledad, pero ésta ya no es silenciosamente pesada, es una soledad relativa.

Voy a profundizar un poco; por qué no me siento totalmente solo, sino con algo de unión con los otros centros.

Experimento mi cuerpo, los cuerpos que me rodean, todos son átomos, centros, materiales o espirituales.

Yo soy mi centro interior, los demás también serán su centro interior. Más o menos es lo mismo en todos.

Y todos existen, todos son individuales y al mismo tiempo todos están relacionados; hay una gran trama en el Universo, ellos no se desintegran, yo no me desintegro, y en esto capto que hay algo invisible, una fuerza invisible de todo esto, que le da coherencia y unidad. Encuentro un cierto fundamento de la Unidad de todo el Cosmos y de mí mismo.

Esto es el ser, la realidad. Todas las cosas son reales; yo soy real, la mesa es real, mis conciudadanos son reales, mis amigos son reales...

Cierta unidad, en la que todos comulgamos.

Una gran comunión con el Cosmos, con los vegetales, los animales. Todos estamos relacionados. Todos nos necesitamos mutuamente. Estamos sintiendo una cierta unidad cósmica, del ser; lo real está en todos.

Diferentes seres, pero en el fondo todos son *ser*.

Veo la unidad básica en todos los seres, y noto que todo esto tiene un sentido. Aquí hay como una inmensa orquesta, muy unificada, muy sólida; todo forma una gran cohesión en ella. Entonces siento yo una especie de principio de cohesión de todo este mundo cósmico. Una cohe-

sión que mantiene a todo en su justo lugar y medida, todo está mantenido en el *ser*.

Vamos encontrando un fundamento en todos los seres y que los trasciende.

Hay un fundamento absoluto, permanente.

Yo capto este fundamento trascendido.

Capto el sentido de lo absoluto.

3) Es fundamento de todo, está en todo y se distingue de todo.

Trasciende cada cosa.

Veo el fundamento en la materia, en los átomos, maravillosos.

Da armonía a los astros, a las galaxias, a los sistemas solares.

Hay algo que está dirigiendo, manteniendo todo esto en cohesión con seguridad, con inteligencia, con capacidad.

Es el fundamento trascendente de todas las cosas.

Es lo que aparece en todos los objetos que me rodean, en las plantas, en las flores, en el sonido, en los colores, en la voz humana, el milagro de la voz. Algo está dirigiendo todo eso. Es el director de orquesta. Está en todo y es distinto de todo. Trasciendo.

Podemos llamar a esto lo divino.

Me apoyo en lo divino, adquiero más sentido, más seguridad.

Todo el cosmos está regido y mantenido por esa fuerza divina, y de alguna forma, esa esencia está en todo.

4) Pero esta presencia universal no hace que yo me confunda con lo trascendente.

Participo de lo Divino, pero no soy el Absoluto. Percibo los efluvios del Absoluto. Conozco sus efluvios, su obra de arte que es el cosmos; pero Él está más allá de lo que veo. Él no es sus obras; manifiesta en todas sus obras, eso sí, pero es distinto de ellas. Yo soy yo, Él es Él. Él está en

mí y yo en Él, pero no nos confundimos. Ambos estamos identificados y personalizados. Vivo a ese trascendente de una manera especial.

Dialogo con el Absoluto. Me coloco al lado de Él, con mi centro y mi ser.

Yo le hablo, Él me habla, nos comunicamos.

Lo capto, lo siento al Absoluto como Personal.

Me dirijo a Él porque sé que me entiende, porque es una conciencia personal.

Sólo una conciencia, un sujeto personal, entiende; una conciencia impersonal (universal), no entiende.

Es un Ser inteligente que me conoce.

Hay aquí unión sin confusión, pues el amor es entre dos personalidades distintas: Dios y yo.

Hay amor entre Dios y yo.

No me fundo en Dios; si lo hiciera así, despersonalizándome, no habría amor.

No se puede ser el amado si no hay otro que es el que ama. Dios y yo somos dos distintos, dos términos, por eso nos amamos.

Aquí no hay fusión ni confusión.

Nos realizamos en Dios, realizamos nuestra voluntad, nuestros sentimientos, nuestro intelecto.

En Dios y por él, amamos a todos, sabiéndonos distintos de todos y unidos por la Esencia Divina.

3. Meditación in-sistencial

(Cómo mantener la paz del corazón en medio de un mundo perturbado)

Introducción.

Querría ofrecerles una síntesis, en forma de meditación, de lo que yo siento como necesario para ser feliz y para vivir en paz en la vida.

Sería una síntesis de esos 45 volúmenes que contendrá la colección de mis obras. Lo más importante de ellas, el fondo de todo mi pensamiento, es la filosofía in-sistencial. La filosofía es para vivirla, es ante todo para la vida, y para vivir mejor. Si no la vivo, queda allá como una medicina muy buena, que está almacenada, y como decía Pascal, si la filosofía no me sirve a mí para conocer mejor la vida y conducirme mejor a mí mismo, no vale la pena que se le dedique una hora.

Vamos, pues, ahora a dedicar 30 minutos, a vivir una síntesis de lo que llamo la filosofía in-sistencial. Es la intuición que yo tuve una vez en San Miguel, en el Colegio Máximo, pensando en este problema de la vida, de mi vida. Desde entonces no he hecho más que elaborarla. Posteriormente me ha ayudado un poco, por cierto, la filosofía oriental y más en concreto el yoga en algunos aspectos metodológicos. Por eso ahora vamos a vivir esta síntesis con una técnica de concentración yoga, es decir, vamos a tratar de hacer en 30 minutos una meditación que yo llamo una meditación de filosofía vivida, de mi filosofía in-sisten-

cial. Y toda la meditación supone un recogimiento y una quietud exterior en lo posible, y, sobre todo, una quietud interior de mantener en paz el corazón: ¿Cómo mantener el corazón tranquilo en un mundo perturbado? Porque la paz es signo de la felicidad; si no, no hay paz, no hay felicidad. En otras palabras: ¿cómo vivir con el corazón tranquilo y feliz en un mundo perturbado e infeliz?

Primera parte: Autoconciencia.

Yo les pido que ahora se sienten cómodamente, los miembros del cuerpo distendidos. El ánimo sereno y tranquilo. Pueden tener los ojos cerrados, o entreabiertos. Mantengan la posición en que puedan permanecer más tiempo sin moverse; las manos sobre las rodillas o de otra manera, pero en forma que el cuerpo esté distendido, reposado.

Y primero, durante unos momentos respiremos normalmente, suavemente, con paz. Tenemos ahora conciencia de nuestro cuerpo, de nuestros miembros; nuestras piernas quedan distendidas, nuestros brazos quedan distendidos, la cabeza recta en lo posible.

Concentremos ahora la atención en nuestra respiración; el aire que entra en nuestros pulmones suavemente, inspiramos y espiramos y vamos sintiendo cierto bienestar corporal; mi cuerpo más distendido y mi respiración me da un placer especial, corporal y también espiritual. Me siento mejor, con el aire que entra y sale rítmicamente, más descansado; descansado quiere decir más pacificado, con menos peso, más aliviado.

Ahora mi concentración va hacia mi interior, donde yo siento como un "centro interior" en mí mismo, en el cual yo me encuentro a mí mismo: yo soy yo fulano de tal, que estoy aquí, ahora. Ahí, en ese centro interior, yo me siento yo mismo; lo que conecto con ese centro interior.

eso es referido a mí mismo, es mío. Lo primero es encontrarse con ese centro interior, es decir, encontrarse consigo mismo.

Siento mi yo sólo, en ese centro interior; esa mi interioridad, es mía, exclusivamente mía. Entonces, mi primera acción es darme cuenta de mí mismo. Si no me doy cuenta de mí mismo, si no me instalo en mí mismo, estoy fuera de mí; y si estoy fuera de mí, no estoy en paz, estoy distraído, estoy enajenado, estoy perturbado. Mi primera condición es la de tener conciencia de mí mismo, de estar en mí mismo.

Y eso es la "in-sistencia": "in" significa adentro, interioridad; "sistencia" quiere decir estar firmemente. Así, insistencia es el hecho de estar firmemente uno en sí mismo, en su interioridad, en la cual yo estoy solo; sólo yo veo y vivo mi interioridad. Ni mis amigos, ni mis hermanos, ni mis padres, ni los hijos, ni los sacerdotes, ni los líderes religiosos, nadie está dentro de mí, nadie me puede sustituír; más aún, ni Dios me puede sustituír como si fuera mi ser; ahí dentro estoy yo solo. Y siento a Dios conmigo, pero Dios no es yo; yo soy yo, soy intrasferible, y por eso yo estoy solo, soy mí mismo, y si yo no estoy en mí mismo nadie está en mí por mí. Ésta es la primera condición para la paz interior: estar en mí mismo, ¿ven qué sencillo? Yo aquí me siento yo mismo, y cuando yo me doy cuenta de ello, tengo una especie de satisfacción, de plenitud en el interior mío. Aunque el mundo se venga abajo, nadie me puede sustituír y tengo necesariamente que ser yo y ser yo como soy. Esto es lo que yo llamo también con una palabra que es el primer nivel de paz, la *autoconciencia*: tener conciencia de sí, estar en sí. Fuera de mí puede haber grandes tormentas políticas, familiares, sociales. Pero si yo estoy en mí, ya tengo un punto de apoyo, para que no me empujen hacia cualquier lado: esto es la *autoconciencia*; sintamos esta autoconciencia.

Este ejercicio de la autoconciencia me sirve para mantenerme yo sereno en mí mismo.

Hay que repetirlo mucho, ejercitando el estar uno en sí mismo.

Segunda parte: Autocontrol.

Y después que yo tomo cuenta de que yo soy yo con esa autoconciencia, viene *el segundo nivel de la paz.* Sintamos ahora que en ese centro interior yo estoy golpeado desde adentro por muchos impulsos, de deseos, de amor, de odio, de tener más cosas, de envidia, de alcanzar más poder... impulsos de grandes pasiones que me arrastran en direcciones contrarias... Estoy jaqueado por fuertes impulsos, buenos y malos... y ahí viene el segundo nivel de la paz, que es el *autocontrol.*

Todos estos impulsos yo tengo que recogerlos, los recojo, como quien toma las riendas de caballos desbocados. Yo los siento, y los siento mucho; todos tenemos muchos de esos impulsos; los siento en mí y los siento en estos días, y en este momento en que estoy hablando. ¡Cuántos deseos de muchas cosas que no tengo y me atormentan! Debo darme cuenta, tomar conciencia de todo ese conjunto de impulsos. Estoy frente a todos ellos (que yo podría enumerar, como cada uno puede enumerar en su interior), y yo los conozco y más nadie, porque nadie entra de veras en mi interior, sólo Dios... Yo sí los conozco, los sufro todos, ya que me golpean y me pican y me aguijonean por dentro...

Pues bien, ahora que los siento, viene el segundo estadio, que es el *autocontrol*: todos esos impulsos los pongo frente a mí, los miro desde mi centro interior, veo cuánto pesa cada uno y si vale la pena seguirlos... Ejercito el autocontrol... agarro las riendas de todos mis impulsos, que es tomar las riendas de mí mismo... *autocontrol*... y

me sereno, mi interior se serena, los contemplo a todos y les digo: "pero vosotros no me vais a mandar a mí, yo tengo que ver cuál vale la pena y cuál no lo vale, antes de que ninguno me empuje inconscientemente".

Esto es el autocontrol, segundo nivel de la paz, autocontrol; el primero era el ser en sí, autoconciencia, insistencia; el segundo, autocontrol; y ahora el tercer nivel es el de la *autodecisión.*

Tercera parte: Autodecisión.

Ahora puedo yo decir: este impulso sí, éste me sirve, éste me ayuda a ser yo mismo, a ser yo más mí mismo, a esa autorrealización a que yo aspiro. Este otro no me ayuda, si me enfurezco y pierdo los estribos, después me voy a arrepentir porque voy a decir y a hacer cosas que no son convenientes, porque no me integran a mí, en el fondo me desintegran; no me hacen más mí mismo; ni integran a los otros, los desintegran, y desintegrando a los otros tampoco yo me encuentro bien.

Autodecisión. ¿Por qué autodecisión? ¿Y hacia qué autodecisión? Hacia lo que me integra y rechazando lo que no me integra; así yo realizo mi *autointegración* y me voy sintiendo más fuertemente mí mismo, cuando he tomado una decisión que veo es constructiva para mí; en un principio no la quería tomar, me dolía mucho, pero veo que me integro, me siento feliz de haberla asumido, aunque fue como un sacrificio. La autodecisión me integra cuando es auténtica. De lo contrario yo me desintegro y desintegro a los demás. Ni yo estoy en paz, ni doy paz a los demás; no trasmito ondas de paz.

Algunas personas envían ondas de paz en su alrededor; por ejemplo, en una reunión ¿por qué? ¿por qué son así? No son tontas, son inteligentes; por eso, primero han tenido autoconciencia, se dan cuenta de sí y del ambiente que les

rodea; y segundo se dan cuenta de los impulsos que sienten, autocontrol; en tercer lugar hacen una autodecisión, conciente: yo lo hago desde mí; yo me ubico en el centro de todos estos impulsos y de todas las cosas que me rodean en el mundo, que me rodean acá en esta casa y en la ciudad, y en mi casa y en la nación, y en el mundo; todo me rodea, y me doy cuenta de ello y me ubico en mí mismo y desde mí en este complejo mundo.

Hagamos ejercicios de eso, sentirnos en nosotros mismos y tomar esa conciencia de que nos rodean esos impulsos y que tenemos que calibrarlos, según nos integran o nos desintegran. Entonces puedo tomar la auténtica autodecisión. Y cuando yo tomo esa autodecisión, me siento feliz, me siento autorrealizado, me siento yo mismo; porque el que se realiza a sí mismo está bien, y el que está bien se siente realizado, completo, es feliz, está en paz.

Yo, y tú y cada uno de nosotros somos el centro de todo el mundo que nos rodea, de todos los impulsos que nos acucian, pero desde esa insistencia interior mantenemos nuestro centro y mantenemos nuestro ser y estamos construyendo continuamente este nuestro ser. Estando así, uno vive en paz, trasmite paz.

Para que verdaderamente sea una paz que viene del alma, tenemos que hacerlo dentro de un marco vital, que es el amor, y éste es el cuarto nivel o condición de la paz.

1º) La autoconciencia, estar en sí.
2º) El autocontrol, controlarse.
3º) La autodecisión, decidir por sí mismo, realizarse, autorrealizarse.
4º) El amor es el nivel más alto y universal.

Cuarta parte: Amor.

Amar es querer bien a otro; y amarse a sí mismo es quererse bien a sí mismo; quererse bien a sí mismo, es decir,

elegir lo que me integra, lo que me hace más mí mismo, más estar en mí.

En ese marco de amor, vivencia de amor y trasmisión de amor, está la plenitud de la paz y de la felicidad. Si uno no ama no tiene paz, ni tiene felicidad. Aunque fuera de mí haya odio, y aunque fuera de mí haya turbación, y aunque fuera de mí haya maldad y mucha maldad, y aunque muchas cosas me molesten y no salgan como yo quiero, voy a tener que asumirlas de manera que sirvan para mi integración, y que nada ni nadie sea capaz de quitarme a mí la paz interior. La tormenta puede estar por fuera, pero interiormente yo puedo permanecer en mí mismo, con autoconciencia, autocontrol, autodecisión y en la atmósfera vital del amor.

Ésa es la realización de la insistencia.

Sintámosla, aunque sea unos segundos, porque sintiéndola la alimentamos, agrandamos nuestro ser en su autorrealización. Sintiéndola, aunque sea unos segundos. Muchas veces vamos a estar fuera de nosotros. Pero tratemos, en lo posible, de retornar, de recogernos de nuevo y ser nosotros. Y ahora, por un momento, unos segundos, sintámoslo así y que el ejercicio de estos segundos nos ayude a vivirlo más en el resto del día y de la vida.

Así no más, sentirlo interiormente, vivirlo interiormente, estar en sí; autoconciencia, autocontrol, autodecisión, en esa atmósfera de amor...

Quedémonos dentro de nosotros mismos, un segundo, cinco segundos, respirando serenamente, sintiendo solamente ese centro interior, esa atmósfera, ese aire que viene de afuera con oxígeno pacificante, con paz que recibimos y que trasmitimos...

Respirando suavemente, sintiéndonos en paz en nosotros mismos, estamos así serenos, tranquilos, en paz; estamos así actualizando y viviendo lo más divino que tenemos,

que es ese ser interior, la interioridad, la autoconciencia, la paz, el amor... Porque Dios es por excelencia paz y amor, y cuanto más tenemos paz y amor, más nos asemejamos a Dios y somos más perfectos, más pacíficos, y ayudamos a todo el mundo, a todos los hermanos, a todos los amigos, a todos los bienhechores, a todos los que queremos, los ayudamos, los bendecimos, los amamos.

Un momento respirando, tranquilos, en paz.

Y ahora, recordando que todas las religiones piden la paz, y que Cristo vino para darnos un evangelio especial, con lo supremo de la religión, lo supremo de la vida y lo supremo de Dios, recordemos que su Primer mandamiento es el "Amor", y que el saludo de Cristo era "la paz sea con vosotros", y este saludo es el que de hecho dan todas las grandes religiones, la paz.

Que la paz sea en nuestros corazones y en los corazones de todo el mundo. Ésa es la esencia de la filosofía insistencial, estar-en-sí, vivir la paz y el amor, comunicar la paz y el amor.

Gracias por toda la paz y el amor que ustedes me han comunicado en estos momentos.

INICIACIÓN BIBLIOGRAFICA

El mejor libro de iniciación en el yoga y en sus prácticas para los occidentales, especialmente para los católicos, es el de J. M. Déchanet, O.S.B., *El camino del silencio. Yoga cristiano.* Este libro puede ser muy útil para los religiosos y religiosas que deseen aprovecharse del yoga.

Para la introducción y prácticas de concentración recogiendo las técnicas yogas, es particularmente recomendable la obra del P. Antonio de Mello S.J., *Sadhana, un camino de oración,* con numerosas aplicaciones de las técnicas yogas y con sentido cristiano para practicar la meditación y la oración. También la obra del mismo autor, *El manantial (Ejercicios espirituales).*

Para un conocimiento más técnico (filosófico, histórico y religioso) del yoga, las mejores obras en castellano son las de Mircea Eliade, que citamos en la bibliografía.

Las exposiciones hindúes del yoga, especialmente desde el punto de vista filosófico religioso, se las puede ver en las obras de Aurobindo, Vivekananda y Shivananda. Debe notarse que todos ellos están trabajando dentro de una concepción monista o panteísta del universo y del hombre. La filosofía religiosa de estos autores es la llamada "yoga-vedanta".

Llamamos la atención de los lectores sobre la falta de seriedad científica que se advierte en los libros corrientes sobre yoga. Estos desnaturalizan con frecuencia la doctrina y desorientan a los lectores sin preparación científica.

ORIENTACIÓN BIBLIOGRÁFICA

1. *Yoga clásico. Aforismos sobre el yoga de Patáñjali.* Traducción y comentario de Walter GARDINI, Ed. Hastinapura, Buenos Aires, 1984. Es la traducción más recomendable. Buena bibliografía.
2. HERRERA, J. L.: *El Yogasútra de Patáñjali con el comentario del rey Bhoja,* Lima, 1977. Texto en devanágari, trascripción en alfabeto latino y traducción española. Buena bibliografía.
3. BENGALI, Baba: *The Yogasútra of Patáñjali with the commentary of Vyasa.* Delhi, Motilal Banarsidas, 1979. Texto sánscrito en devanágari, trad. inglesa y notas.
4. GANDHI: *El Bhagavad-Guita, de acuerdo a Gandhi.* Trad. del inglés por Inés Lazo Preuss. Prólogo de Swami Chidananda. Presentación Ismael Quiles, S.J., Buenos Aires, Kier, 1969.
5. SWAMI SIVANANDA: *Srimad Bhagavad-Gítá.* Texto en devanágari, trasliteración en alfabeto latino, traducción y comentario en inglés. Orientación vedanta.
6. RADHAKRISHNAN, S.: *The Bhagavadgíta.* Introducción, texto sánscrito y traducción inglesa, 2ª ed., London, G. Allen and Unwin, 1958.
7. *Apotegmas de los Padres del desierto,* Buenos Aires, Lumen, 1979.
8. AUROBINDO, Shri: *Síntesis del yoga,* Buenos Aires, Kier, 1972, 3 vols.
9. BLAY FONTACUBERTA, Antonio: *Fundamento y técnica del Hatha-Yoga,* Barcelona, Iberia, 1960.
10. BRAHMACHARI, Rajyogacharya Bal.: *Science of Soul,* India, Rishikesh, 1964.
11. CHOISY, Maryse: *La métaphysique des yogas,* Ginebra, Action et Pensée, 1948. Trad. española: Buenos Aires, Dédalo, 1978.
12. CHOISY, Maryse: *Exercices de yoga,* Ginebra, Action et Pensée, 1963.

13. CHOISY, Maryse: *Yoga y psicoanálisis*, Buenos Aires, Dédalo, 1977.
14. DÉCHANET, J. A., O.S.B.: *El camino del silencio. Yoga cristiano*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1962.
15. DÉCHANET, J. A.: *Yoga chrétien en dix leçons*, Paris, Desclée de Brouwer, 1964.
16. ELIADE, M.: *Técnica del yoga*, Buenos Aires, Fabril, 1961.
17. ELIADE, M.: *Yoga, inmortalidad y libertad* (trad. de Susana Aldecoa), Buenos Aires, Leviatán, 1957.
18. GATHIER, Émile: *El pensamiento hindú*, prólogo del Dr. Jorge L. García Venturini, Buenos Aires, Troquel, 1963.
19. HERBERT, Jean: *Introduction à l'étude des yogas hindous*, Paris, Maisonneuve, 1938.
20. MELLO, Antonio de, S. J.: *Sadhana, un camino de oración*, Ed. Sal Terrae, Santander, España, 1985.
21. MELLO, Antonio de, S. J.: *El manantial (ejercicios espirituales)*, Ed. Sal Terrae, Santander, España, 1984.
22. QUILES, Ismael, S. J.: *Filosofía budista*, Ed. Troquel, Buenos Aires, 1973.
23. V. GOPALA IYENGAR, M. A.: *Classical sanskrit literature*, The Cooperative Press Ltd., Pudukkottai, India, 1960.

Se terminó de imprimir
en mayo de 1987,
en Talleres Gráficos Garamond S.C.A.,
Gral. Fructuoso Rivera nº 1066, Buenos Aires.

Tirada: 1.500 ejemplares.



Esta obra ofrece una valiosa exposición global, pero clara y precisa a la vez, del conjunto de principios, técnicas y fenómenos relativos al yoga. El autor recoge las doctrinas de la tradición oriental, pero aprovechando sus profundos conocimientos propios, filosóficos y religiosos realiza un análisis, lo más objetivo posible, de su valor, así como de los peligros de una práctica no bien orientada en sus fundamentos o aplicaciones.

Naturalmente, afronta los siguientes interrogantes que con frecuencia surgen: ¿Puede un cristiano practicar el yoga?; ¿puede asistir a los centros yogas?; ¿cuáles son las diferencias doctrinales del yoga?; etc.

En precisas definiciones este pequeño libro nos introduce con seriedad en la filosofía, mística y técnica yogas.